

١٥

منهج «لابان» للممثلين والراقصين

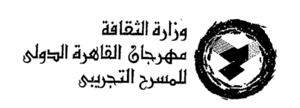
تأليف : جين نيولاف

ترجمة : نيڤين جلال الدين
عبير محب نعمة الله

مراجعة : د . أمين الرباط
مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون

تصدير : أ . د . فوزى فهمى

اهداءات ٢٠٠٠
أكاديمية الفنون المصرية
القاهرة



منهج «لابان» للممثلين والراقصين

تأليف : چين نيولاف

ترجمة : نيڤين جلال الدين
عبير محب نعمة الله

مراجعة : د . أمين الرباط
مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون

تصدير : أ.د. فوزى فهمى

تصميم وتنفيذ : آمال صفوت الألفى
مطابع المجلس الأعلى للآثار

Laban For Actors and Dancers

منهج لابان للممثلين والراقصين

وضع نظرية حركة لابان

فى إطار التطبيق والممارسة

مرشد خطوة بخطوة

چين نيولاف

Jean Newlove

منهج لابان للممثلين والراقصين

Laban For Actors and Dancers

چين نيولاف
Jean Newlove

لابان
للممثلين والراقصين

وضع نظرية حركة لابان
فى إطار التطبيق والممارسة
مرشد خطوة بخطوة

روتليدچ Routledge
نيويورك New York

كتب نيك هيرن Nick Hern Books
لندن London

Laban For Actors and Dancers

by

Jean Newlove

First published in 1993 in the United Kingdom by Nick Hern Books and in the United States by Routledge

Reprinted in 1995

كنت علي يقين أن فكرة هذا المهرجان إذا استطاعت أن تفرض نفسها، فسوف يفضي بنا الأمر إلي حياة مسرحية مختلفة، تعكس تبدلات جمالية شديدة العمق، ويصبح هذا المهرجان رمزاً لامتلاك شجاعة البحث الدءوب عن رؤي فنية جديدة، تحتاج إلي ثقه من نوع جديد في قدرتها علي الصمود أمام الصدمات الفنية وسط حشد التفاعلات لتجارب عالمية متنوعة.

لقد وسع هذا المهرجان معارفنا عن المسرح في العالم، فقدم تجارب مسرحية لفرق عديدة، منها مايسحر، ومنها مايثير، ومنها مايبهر، تجارب ساخنة وصادمة ومتأججة، إبداعات مثل وتر الكمان المشدود، تنتج حالات انفعالية ترتكز علي خيال غير محدود، يصطفي البساطة ويرفض الآلية.

وعلي الجانب الآخر قدم المهرجان ترجمات لما يزيد عن المئة كتاب لتيارات المسرح في العالم عن كل اللغات، واستقدم شخصيات مرموقة في عالم المسرح لتشارك في فعالياته تحكيماً ونقاشاً وحواراً.

إن السنوات العشر لهذا المهرجان ، هي سنوات الإصرار علي القيمة، ورفض الانغلاق المميت، ومواجهة تسلط ماهو منفصل عن كل ماهو حيوي ومتحرك في الحياة، عن كل ماهو مشرق ونبيل وجوهرى في الفن.

كان ومازال حرصنا أن يستوعب شبابنا تلك التجارب، ويتفتح أمامه منظور جديد في مسيرة إبداعاته، وأن يقيم علاقة نقدية مع ذاته علي نحو يجدد فكره وتعبيره وابتكاراته، ليمارس علاقته بحاضرة بصورة فعالة، وهو بالفعل ماتشهد به حركة شباب المسرح المصري الآن.

فاروق حسني

وزير الثقافة

التجريب وتمايز الثقافات

يواجه التجريب قدراً من العناد والممانعة، تختلف درجتهما من مجتمع لآخر، لما يحدثه من خلل بتهديده لحدود الطمأنينة التي تخلقها ***نماذج الاحتذاء*** بفعل اعتياد الممارسة، ومأزق هذه ***النماذج*** أنها تنكفئ علي ذاتها، وتعيد إنتاج وتكرار مفاهيم وتصورات علي أنها ثوابت مطلقة، فتتجمد وتنعزل عن المستجدات والتفاعلات التي تحول العالم إلي حالة من السيولة الدائمة، ويغذي صدامها مع تيارات التجريب أنها تراها خرقاً وتجاوزاً يتهدد استقرارها، فينشغل دعاة ***نماذج الاحتذاء*** بآليات المدافعة، ولا ينشغلون بالالتفات الي مايكشف عنه اقتحام واختراق مناطق ومجالات كانت من قبل ممنوعة أو ممتنعة ومساحات كانت مجهولة أو مستبعدة.

ويكتسب التجريب أهميته من أنه حالة من الإبداع المستمر غير المحصور أو المقيد، يتجدد مع كل قراءة خلاقة وتأويل وتجاوز للحياة والإنسان في علاقتهما بالإبداع، ليكشف ماهو خفي، ويضئ ماهو معتم، ليغير علاقاتنا بالعالم وبالأشياء.

ويرتكز التجريب علي تخطي ***نماذج الاحتذاء*** المحاصرة بالسكون بنقدها لتتجدد من خلال ممارسات متنوعة في عالم الممكنات، معتمداً علي الحرية التي تؤهله للكشف عن إمكانات مستترة داخليا، بجهد الذات علي الذات وعياً، وبفهم منفتح علي الخارج إدراكاً.

هذا التحرر يعكس طاقة الفكر النقدي للتجريب، الذي يتجاوز المنظومة المغلقة والصيغ المقيدة، ليخلق معاييره وأشكال انتظامه، ويراهن علي التحول وتجدد الفهم وأدواته، لاكتشاف مجالات جديدة للتفكير والتعبير، تحرراً من المطابقة وفتحاً للمنظومات المغلقة، مفسحاً مساحات البحث عن مراكز جديدة للتعبير في ذوات المبدعين، متجاوزاً التقاليد بتصوراتها وأدواتها، طارحاً مفهوم ***لعبة الإمكانيات*** في مقابل ضرورة ***الاحتذاء***، أي التعدد والاختلاف في مقابل تابوت ***التنميط*** والأشكال المغلقة والمطلقة.

ولأن التجريب يحتفي بالتنوع والاختلاف، فهو لا يستخدم اللغة المقيدة، فطرح الاسئلة الدائم هو معياره الوحيد وليس معطيات الأجوبة، وإذا كان التجريب في العلوم يتفق مع التجريب في الفن من حيث إنه لا يمكن اعتبار مايصل إليه التجريب فيهما أمراً مطلقاً، فإنهما يختلفان في أن التجريب في العلوم ينسخ حديثه قديمه، اما التجريب في الفن فهو لا ينفي الأشكال السابقة عليه، وإنما يجدد الرؤي وينوع الأساليب، إنه اختبار مستمر للأفكار والأشكال والأدوات، يضع كل الأشياء تحت الاختبار، فينتج إبداعات تجسد انحرافات متطرفة عن مسارات تقاليد الأساليب المسبقة، بحثاً عن مصادر للتعبير مغايرة، وعن فهم للعالم يتجاوز حدود المسبوق، وتخطٍّي للمناهج المهيمنة بالخروج عن الطرق المعبدة، ليبدع تصورات وليدة حوار مع الأفكار والأشكال والأدوات، تغذيها أخيلة مفتوحة انفتاح الخيال ذاته للتجدد والتفرد، والتي تعزز المخالفة للقيود والأنماط وكسر المحظورات، باعتبار أن استقلال الخيال الشعري يؤكد استمرار تراكم الخبرة الجمالية، ويرفض كل منظومة تنفي غيرها وتنغلق علي ذاتها.

يحمي التجريب الفن إذن من الخطورة الحقيقية التي تواجهه، بل وتواجه أي ثقافة بصفة عامة، وهي محاولة الحصار والعزلة، إذ تعد دعاوي اصحاب ***نماذج الاحتذاء*** بحتمية الحفاظ علي مجموعة التقاليد والقواعد تهديداً لمستقبل الفن ووأداً للابتكار والتجدد، والتقاليد هنا تعني العرف والاعتياد كطريقة في العمل والتفكير والتعبير، وإذا كان العلم في جوهره يناهض التقاليد لأنه يغالب الاجترار، ويبحث **في** المجهول و **عن** الاختراع، فإنه بذلك يتفق مع التجريب فى الفن في موقفه من التقاليد باعتبارها محاولة للتحنيط والحفاظ علي طريقة من طرق تصور الواقع والتعبير عنه، إذ خطاب التجريب يؤكد أنه لا توجد ***ذات*** تستطيع أن تشكل مرآة تعكس رؤية كاملة مستوعبة للواقع والعالم، لكن يوجد تفاعل متبادل بين ذات المبدع وبين الواقع والعالم، ويشكل هذا التفاعل مانسميه : ***الرؤي***، وبدون تعدد هذه ***الرؤي*** يذوب الواقع في سلسلة من أحادية لا نهاية لها من إعادة الإنتاج، والتي بفعل تكرارها وتنميطاتها تنتج صوراً مشوهة جامدة لم تعد تملك القدرة علي البقاء أو الفناء.

وقد تتقنع دعاوي أصحاب ***نماذج الاحتذاء*** بفكرة الحفاظ علي ***النقاء الثقافي*** كحماية للتمايز والخصوصية الثقافية، وذلك لتواجه تيار التفاعل والانفتاح واكتساب القدرات، وتتعمد تجاهل تطور الثقافات وتفاعلها، فالتمايز الثقافي لا ينفي التفاعل مع الثقافات الأخري، والمجتمعات علي خريطة العالم منذ فجر التاريخ لم تتطور في معزل عن بعضها، فلقد لعبت تبادلات المسافات الطويلة، عبر فترات التاريخ العالمي باجتيازها حدود المجتمعات دوراً هاماً فى تفاعل الثقافات بين البلدان المختلفة، ووسعت من مساحات هذا التفاعل الابتكارات المتواصلة في مجال تقنيات النقل، فالثقافة العربية الإسلامية تفاعلت مع عناصر من الثقافات الفارسية واليونانية والهندية والصينية وغيرها، والثقافة الأوروبية في عصر النهضة تفاعلت مع عناصر من ثقافات عربية ويونانية ورومانية وصينية وهندية، أي أنه ليس هناك من ثقافة تتمتع بالنقاء البحت.

كما تتعمد هذه الدعاوي خلط المفاهيم بين ماتعني ***التقاليد*** *"Traditions"* ومايعني ***الموروث*** *"Heritage"*. فالتقاليد الفنية تعني نوعاً من الممارسات الفنية تحقق الحد الأدني من الحس المشترك، وترسخ قواعد وعادات تجاه أسلوب ما لصياغة بنية فنية، كذوق يسود فترة أو مرحلة، وهو مايمكن استبداله، أو أن تحل غيرها مكانها، أما ***الموروث الثقافي*** *"Cultural Heritage"* فهو إرث الخبرات التاريخية في مكوناتها الاساسية، والمتعلق بتطور الإنسان الروحي وفق مجموعة المعارف الثابتة والمستقرة والدائمة، والتى انتقلت من جيل لآخر، وكونت مجمل ثقافته، وشكلت ذاكرة قيم الحياة الداخلية والتي بدونها تعم الفوضي، إذ هي محصلة التفاعل بين علاقات ثلاث، هى العقيدة والدين، والمجتمع والطبيعة، والرغبات والغرائز والحاجات، أي العلاقة مع الله، والآخر، والذات، وهذا مايحدد التمايز بين ثقافة وأخري.

والتمايز الثقافي بقابليته للتجدد والتفاعل، هو في ذاته المناعة الحقيقية التي تواجه الاقصاء والاستنزاف والتقلص والتآكل والهيمنة والاستلاب، الذى يقطع الانتماء عن

الذات انسحاقاً وانبهاراً؛ كما أن شبكة الحماية المؤثرة لأي ثقافة من أن تصبح مسخاً ثقافياً، هو التعامل الواعي المتفاعل والإيجابي الخلاق مع تجليات التقدم العلمي والتقنيات وحقائق العصر، والاحتكاك دون الانعزال، ورفض القولبة والتنميط والجمود علي التقاليد. وتلك هي الثمرة المؤكدة للسيادة والتمايز، والتي تعكس اشتغال آليات تكيفها وتجددها وتحققها، استيعابا وانصهاراً، صداً للاستباحة والانحسار بتوفر شروط حضورها فى غير ما انفكاك عن محيطها، أو مجافاة لمستجدات العصر وخصام الآخر؛ فالتمايز الثقافي لايعني النفي وانما يعني الاختلاف، لايعني المركزية والإكراه وإنما يعني الاعتراف بالاخر والحوار، ولايعني التشرنق والانكفاء علي الذات، بل يعني الاصغاء المتبادل، لايعني انتهاك حرمات الثقافات، وانما يعني احترام حق الآخر في التفرد.

وقد يزداد تأثير أصحاب هذه الدعاوي من مجتمع لآخر، تبعاً لنقاط ضعف تتصل بغياب أو شحوب دور الأطر المؤسسية المحفزة للأبداع أفراداً وجماعات، والوقوع المستمر في هوة الانعزال، وإشاعة روح التعصب، وعدم الإحاطة بقضايا التطور، والعداء ضد الجديد المعرفي، وانعدام الخرائط المعلوماتية، وعدم الاعتراف بتراكم الخبرات الجمالية المتنوعة ، بل وكل المفاهيم الاستكشافية ، واجتهادات القراءات الجديدة لتطورات العصر ؛ ولأن التجريب لايطرح نفسه **بديلاً** للأشكال الفنية السابقة عليه، بل ***مقابلاً*** لها لاينفيها، ولأن أصحاب نماذج الاحتذاء يرفضون التجريب ويعتبرونه تجاوزاً وخرقاً ويلزم محوه وعدم تداوله، فإن المأزق بالتالي يجسد تيارين فكريين، أحدهما يمتلك تصوراً أحادياً يقينياً، يرفض التبادل والتفاعل والابتكار، والآخر يمتلك حرية مفتوحة على فضاءات تكشف المجهول واللا متوقع، توسع مساحات الفهم بإعادة ترتيب العلاقات بين الأشياء، وتطرح تركيبات تتضمن فتوحات وتصورات مغايرة إبداعاً، وفي إطار هذا التحديد فإن نجاح التجريب يتطلب فاعلية فكرية تعري وتفضح وتنقد آليات حجب حرية الإبداع، فحرية المبدع لا تتجزأ، فهي ليست فقط في خطابه ***الفكري***، لكن أيضا وبذات القدر فى **كيفية** تعبيره، وابتكاره للصيغ والأشكال والعلاقات والبنيات.

القضية المركزية للتجريب إذن هي ***الحرية*** بمعناها العام، وهو مايتطلب التحصن بوعي المأزق ، وتعديل عناصر المواجهة واسلوبها أمام الفخاخ التي ترفض التنوع وتعدد الاصوات والتجدد، إن فقدان الحرية يحرمنا من أن ندرك العالم، لامتناع طرح الأسئلة المستمرة من أجل الإدراك، وإذا ماكانت الحرية تمنح ***العلم*** المسعي لتصحيح دائم للخطأ، فإنها تمنح الفن كل مسعي جمالي جديد، وإحساس جمالي جديد، ومحتوي جمالي جديد، اغناءً للقدرة الإنسانية وتفتحها، وهو ثراء يجب بذل الجهد من أجل تحقيقه لأنه يحرر المعارف ويشجع التساؤلات، ويبدل الأزمنة عندما لا يعود محظوراً طرح الاسئلة الصحيحة، وينفي مقولة أن الاشياء هي ماهي عليه وليس غير ذلك، ويؤكد أنه ليس هناك من نموذج مستقر مهما بلغ من النجاح يستطيع أن يحبسنا في إطار منظومته.

ونظل دائما نحمل مشاعر التقدير للفنان فاروق حسني وزير الثقافة، صاحب فكرة وراعي هذا المهرجان مهرجان الحرية، والذى لولا إيمانه بطاقة الابتكار والإبداع ما استطاع نبته أن يستمر عشر سنوات.

أ.د/ فوزي فهمي أحمد

رئيس المهرجان

تصدير

يقدم مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي للمكتبة العربية ، أول ترجمة لواحد من أهم الكتب التي تناولت منهج لابان في الحركة والرقص، والذي نشر لأول مرة في المملكة المتحدة عام ١٩٩٣ ، ثم نشر في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٩٥.

وتكاد تخلو المكتبة المسرحية العربية من ترجمة أو دراسة عن ردولف لابان ، رغم أن في إنجلترا يوجد معهد باسمه، وهو مركز لابان والذي يؤهل الدراسين فيه للحصول علي البكالوريوس والماجستير والدكتوراه في الحركة والرقص .

والإشارة المتفردة عن ردولف لابان في العربية تحسب لمجلة الحياة المسرحية السورية ، والتي نشرت عام ١٩٨٦ تعريفاً عنه بقلم رياض عصمت، وترجمت بحثاً له من كتاب إتقان الحركة علي المسرح الذي نشر عام ١٩٥٠ ، بالإضافة إلي تعقيب عنه لجون هدجسون ، وأيضاً ترجمت في ذات العدد مقالاً بعنوان منهج لابان بقلم نورمان بنديتي.

ولابان واحد من التجريبين المتمردين ، إذ تمرد علي ما كان عليه المسرح الألماني وقت أن كان يعمل مخرجاً بمدرسة الرقص ببرلين عام ١٩٣٦ ، فواجهت السلطة النازية الألمانية تجديداته، ومنعته من العمل ما يقرب من الأربعة عشر شهراً حتي استقال من وظيفته كمخرج، وفر هارباً إلي باريس في أكتوبر عام ١٩٣٧ ، بعدها تلقفته ليزا اولمان ليعمل بإنجلترا في دارتينجتون هول لدي كيرت جوس بمدرسته التي أقامها للرقص. ثم واصل لابان تطوير وتوظيف منهجه ورؤيته للحركة واستخداماتها في العديد من المجالات ، حتي استقر في أواخر الخمسينات وأسس ستديو فن الحركة بأحد ضواحي لندن، ونشر بعض الكتب التي تتضمن أبحاثه الهامة في الحركة، ثم شارك كل من وليم كارينتر ، وليزا اولمان في وضع بعض الكتب عن ذات الموضوع.

ويعتمد منهج لابان في الحركة علي تحليل دلالات تعبير الجسد الإنساني حركياً ، مرتكزاً علي المشاعر والدوافع الداخلية ، في إطار علاقة الجسد بالفراغ وبأجساد المؤدين الآخرين ، إذ يري لابان أن الحركة تكشف في شكلها وإيقاعها عن هدف ذي قيمة أو حالة ذهنية ، فقد يكون من السهل إدراك هدف حركة الشخص إذا كانت موجهة نحو شيء ملموس ، لكن هناك أموراً غير ملموسة يمكن أن تدفع المرء للحركة.

ويفسر لابان كيفية تعبير الحركة عن قيم غير ملموسة وذلك من خلال مقارنة يعقدها عن خصوصية الحركة في مجالات فنية مختلفة هي الرقص الصرف والرقص الإيمائي والرقصات الاجتماعية، حيث إن الرقص الصرف يخلو من قصة يمكن وصفها، وكثيراً ما يكون مستحيلاً أن نلخص مضمون لوحة راقصة في كلمات ، رغم أن المرء يستطيع دائماً وصف الحركة ... ويمكن للمرء أن يقول إن التلاعب بالإيقاعات والأشكال يفصح في الرقص عن القصة، إن الحركة في الرقص الصرف ليست بحاجة لأن تكيف نفسها مع الشخصيات والأفعال ، والفترات التاريخية ، والمواقف ، لكنها بحاجة لذلك في الرقص الإيمائي الذي هو فعلياً تمثيل دون كلمات ، تدعمه خلفية موسيقية ، أما أداء الرقصات الاجتماعية التي تمثل مرحلة تاريخية، ووضعاً اجتماعياً للراقصين ، ومناسبة محلية للرقصة علي المسرح فلا يمكن اعتباره رقصاً صرفاً ، في الرقص الصرف تخلق النزعة الداخلية للحركة انساقاً في الأسلوب ، وكفاحاً من أجل القيم غير الملموسة أو القابلة للوصف.

ويحدد لابان خاصية فن الحركة علي المسرح بأنه يحتوي علي مدي التعبير الجسدي، من تمثيل الممثلين وإلقائهم، إلي رقصهم الإيمائي، إلي الرقص المرافق بالموسيقا، ويؤكد لابان أن الحركة علي المسرح تستهدف استحضار ملامح الشخصية وتستلزم ضرورة تصوير الشخصيات عبر حركات الإيماء شبه الراقصة في تجنب التقليد البسيط لغرائب الحركات الخارجية : إن مثل ذلك التقليد البسيط لايغوص إلي

الأعماق الخفية لجهد الإنسان الداخلي . كي نحقق الاتصال المؤثر مع الجمهور ، فإننا نحتاج إلي رمز صادق مع الرؤية الداخلية ، وهذا الاتصال لايمكن تحقيقه إلا إذا تعلمنا أن نفكر بواسطة الحركة ، وأن نستخدم هذا التفكير لأهداف إتقان الحركة علي المسرح ، وهي المشكلة المركزية فيه.

وفي الكتاب الذي نقدمه في هذه الدورة، والذي وضعته إحدي زميلات لابان التي عملت معه ومع مجموعته ، تؤكد المؤلفة علي أهمية إتقان الحركة، وتحدد صعوبة هذا الإتقان في أن فن الحركة ليس بالشيء الذي يمكن للمرء تعلمه في دورة نهاية الأسبوع، وانه لاينتهي بمجرد تسميع الحَركات الأساسية، فتلك هي البداية وحسب، فمثله مثل أية دراسة ذات شأن ، تستغرق حياة المرء ومداها.

وقد اهتمت المؤلفة في كتابها بالشرح وسرد التدريبات، والتذكير المستمر ، بل ورسم التدوينات وتوصيف الخطوات في الفضاء ، وفي المجال الحركي والزمن والوزن ، وأيضاً داخل النفس ليحقق الممثل ما يسمي بالوعي الجسدي .

والكتاب يعكس استيعاب المؤلفة لدروس لابان التي أفصح فيها بشروحاته المتعددة عن أن الحركات المستخدمة في الحرفة المسرحية هي حركات الجسد، وأعضاء الجهاز الصوتي... وأن تدفق الحركة يعبر عن الأفكار والمشاعر ، التي تصبح مرئية عبر الإشارات، أو مسموعة عبر الموسيقي والكلمات، ونري المؤلفة تؤكد أن حركات الجسد هي أدوات الممثل ، وحتي الصوت فإنه يصدر عن حركات الجسد الداخلية، ولكي يقوم بالتقليد علي نحو دقيق، يجب علي الممثل أن يكون متمرساً في الملاحظة، إن مثل هذا الانتباه إلي التفصيلات هو ما يصنع فناناً ناجحاً وهو ما يستوقف وتر الإدراك الداخلي لدي المشاهد . ولكن التقليد الأعمي للحركة الجسدية لا يكفي لنقل المعني ، فيجب علي الممثل أن يجرب ماهو أبعد من هذا الهيكل الخارجي ، وأن يبحث عن وضع داخلي، سواء كان شعورياً أو لاشعورياً يرتبط مباشرة بالحركة الملحوظة.

ورغم ان المؤلفة تتمتع بقدرة فذة علي الوصف الدقيق لمراحل التمرينات والتدريبات للحركات، فهي أيضاً تتمتع بطاقة تلخيصية واعية، تعكس فهمها وامتلاكها لأدواتها وتأصيلها لمصادر خبراتها، ويتضح ذلك في طرحها للأفكار المؤسسة لخبراتها، والمعتمدة علي دروس لابان لفن الحركة وقوانينهافطالما وجدت هذه القوانين، ولكن استطاع لابان أن يجدولها وأن يقدمها بالطريقة التي يتم بها بناء الفضاء وتنظيمه، بحيث يبدو وكأنه مجرد فراغ، وبمجرد ما أن ندرك أين نتحرك في الفضاء ، يجب أن نلحظ ونحلل كيف نتحرك ، وأي نوع من الطاقة الحركية نستخدمه، واختيارنا لنوع الطاقة العضلية، أو ما نسميه من الآن فصاعداً الجهد Effort – الذي يحدد كيفية تنفيذنا لفعل معين – وهو محصلة الدوافع الداخلية المجربة مسبقاً . وبالاقتران مع الاتجاه الفضائي الذي نختاره يعمل الجهد علي إنتاج نوع مميز من الحركة المعبرة. ويمكن للتغيرات الطفيفة للجهد أو الاتجاه أن تنتج اختلاف أكثر دقة في التعبير والمعني . ويمكن إجراء التعديل الجذري لكل من الحركات والاتجاهات البالغة التناقض.

لقد فتن لابان بالسلوك الإنساني واستطاع خلال دراساته التحليلية أن ينقل لطلابه فهم ووعي أعمق لأنماط حركة الإنسان.

إن دروس لابان ارتكزت علي تحليل وتركيب الحركة، مستهدفاً تنظيمها وفهمها بدلاً من المماثلة غير المدركة للمظهر الخارجي لها، ويعد هذا الكتاب ثمرة تجربة طويلة تطبيقية لهذه الدروس استطاعت مؤلفته أن تواجه بشكل عملي كافة الصعوبات ونجحت في أن تسجل خبرتها وتجاربها وممارستها واعتبرت الكتاب رحلة استكشافية للتحدي المتعلق بفن الحركة .

رئيس المهرجان

ا.د. فوزي فهمي

أحيانا يكون المرء ذا حظ وافر – وقدكانت النجوم مبشرة ومواتية أمامي عندما التقيت بلابان بمجرد ما أنهيت دراستي بالمدرسة وقد كان لي وافر الحظ بأن أدرس معه هو وزملائه ومساعديه ، ليزا أولمان Lisa Uliman وسيلڤيا بودمرSylvia . Bodmer

أتوجه بالشكر

– إلي چوان ليتلوود Joan Little wood ، الزميلة بورشة المسرح والصديقة إلي الأبد.

– إلي بريندا أوكورو‌ديوديو Brenda Okorodudu ، التي أعطتني من وقتها الكثير أثناء البحث عن الكلمات الصحيحة للتعبير عن المعني الذي أريده . وإلي سالي أرشبوت SaIly Archbutt وروزماري كوبر Rosemary Cooper ، اللتين قامتا علي التوالي بمراجعة وقراءة التدوينات . وكذلك إلي نيك هيرن Nick Hern وچاكي بودلي Jackie Bodley لتوجيهما إياي في صبر إلي أسرار عالم النشر .



تصدير

في يونيو ١٩٣٦ كان لابان Laban يعمل مخرجًا لمدرسة الرقص في برلين . وقدم عرضًا لفرقته الراقصة ، Vom Tauwind und der neuenFreude (الريح الدافئة والسعادة الجديدة) ، التي قد تم إعدادها لإقامة احتفالات الألعاب الأولومبية التي ستقام في برلين الشهر القادم . ولم يلق هذا العرض استحسان د. جوبليز Dr. Goebbels الذي قام بحظر العمل بعد حضوره للبروفه . وبإجراء مقابلة مع البوليس بخصوص أنشطته وخلفيته ، ظل لابان موقوفًا بصفة غير رسمية في منزله لأكثر من الأربعة عشر شهرًا التالية واستقال رسميًا من وظيفة الإخراج . وحظر النازيون تدوينه الموسيقي وكتبه ؛ ولم يكن ليذكر اسمه كذلك في المدارس .

وفي صحة عليلة ودون أدنى عمل أو دخل ، فر إلى باريس في أكتوبر من السنة التالية حيث وجده الطلاب مريضًا ومعدمًا . وتم إستقدام لابان إلى إنجلترا باعتباره ضيفًا لكيرت چوس Kurt Jooss ، الذي أقام مدرسة للرقص ومركزًا رئيسيًا لفرقة باليه چوس Ballets Jooss في دارتنجتون هول Dartington Hall وديڤون Devon وبدأت صحته في التماثل للشفاء البطيء.

في عام ١٩٤٢ ، وقبل أن أترك المدرسة ، تقدمت بطلب وظيفة لشغل منصب في دارتينجتون هول Dartington Hall . وقد طلب القائمون على ذلك شخصًا ما يكون ذا خبرة في الرقص وعلى دراية بممارسة التدريس كي يتولى أمر العناية بتدريب ثلثمائة فتاة في إحدى الضياع. وقد كنت ضمن قائمة التصفية الأخيرة مع متقدم آخر . ومن خطابي كونوا انطباعًا بأنني في الأربعينات من عمري واندهشوا نوعاً ما لرؤية شابة في سن المراهقة تقف أمامهم . وفاقت النتيجة أية تخيل قد جال بخاطري . وقد اعتبروني صغيرة في السن على أن أضطلع بهذه الوظيفة ومنحوا إياها للمتقدم الآخر. وفيما يبدو أنه بعد الاستماع إليّ أصر لابان على حضوري كي أقوم بالتدريب معه بصفتي مساعدته وقابلت شريكه الجديد إف.س.لورانس F.C. Lawrence وهو مستشار لمصنع وقيل لي أنني سأقوم بتقديم الإيقاع الصناعي

لابان– لورانس للمصانع وسأعمل أيضاً على مساعدة ليزا أولمان Lisa Ullmann (معلمة الباليه السابقة مع فرقة Jooss Ballets) كي تقدم فن الحركة فى المدارس.

كانت أولى الوظائف التى التحقت بها بعد دراستى مع رودولف لابان هى كونى سيدة الحركة ومصممة لرقصات فرقة ورشة المسرح الأصلية التى يديراها معًا مؤسسيها ، جوان ليتلوود Joan Littlewood وإيوان ماك كول Ewan MacColl ، وهما على التوالى المنتجة والكاتبة المسرحية للفرقة . وكانت كلتاهما من أشد المعجبات بعمل لابان وعندما سمعتا بوصوله إلى بريطانيا وبأنه يعيش ويعمل بالفعل فى مانشيستر لم يضيعا أية وقت فى الاتصال به ورداً على طلبهما المساعدة بالنسبة لتدريب الحركة أرسلنى لابان على الفور للمساعدة ، وقد أصبحت الآن مساعدة له . ومنذ هذا الحين أصبحت متنقلة منتظمة إلى ميدلز بارا Middlesborough حيث تأسست الفرقة . وتمركزت هناك حوالى سنتين آخريين قبل أن ينتقلوا إلى مانشيستر . ومع فرط سعادتى بأن أجد مجموعة رائعة من صغار الممثلين والممثلات المشجعين والموهوبين ، قررت على الفور ، بعد موافقة لابان ، أن انخرط معهم طوال الوقت . وحتى عندما كانت تقوم الفرقة بالبروڤات وبالعرض كان التدريب مستمراً . وبوصفى مصممة الرقصات الخاصة بهم ظهرت كراقصة فى العديد من المسرحيات . وقبل أن يمضى وقت طويل ، نجحت جوان فى إغرائى للقيام بتمثيل الأدوار حين أخبرتنى ببساطة بأنها كانت ممثلة غير كفء لهذه المسرحية وقد كان لدى أنا القدرة على عملها !

لم أكن مثل سارة بيرنهارت Sarah Bernhardt وظلت الحركة هى أولى انفعالاتى الوحيدة المستنفدة لطاقتى . ومع ذلك فقد قمت بالأداء لسنوات عديدة وتعلمت الكثير عن مشكلات الممثلين . وأدركت كيف يمكن للمعرفة بنظريات لابان أن تكون ذات عون هائل فى نمو الشخصية والسلوك فى تدريب الممثل .

وعن أيامى فى ورشة المسرح Theatre Workshop وبصرف النظر عن تدريب لابان المنتظم المقرر يوميًا ، كان يتم تشجيع الممثلين على أن يدنوا من شخصياتهم من خلال استكشاف عادات وعلاقات حركاتهم . ويعتبر الصوت دائمًا

بمثابة امتداد للحركة ويأتى الحوار لاحقاً . ودون وجه للدهشة أصبحت الفرقة خبيرة فى الارتجال .

ولقد نالت نتائج هذه التدريبات ونُظُم البروفات هذه إعجاباً وتصفيقًا هائلاً وبخاصة عبر البحار. وفى عام ١٩٤٨ انتهت إحدى الرحلات السويدية الفائقة النجاح بقيام الفرقة بالتمثيل أمام دار الأوبرا الملكية المحتشدة فى ستوكهولم . وقد كان ضمن الجمهور الذى استقبلنا بالترحيب والاحتفاء الدائم كل من الأسر الملكية الدانماركية والسويدية وكذلك رئيس الوزراء السويدى والرواد من فنانى السينما والمسرح . ولقد ظهر المقتطف التالى فى جريدة ستوكهولم اليومية ، Svenska Dagblatt فى الصباح التالى :

> **حيث إن لدينا فى السويد فرقة من الممثلين لديها القدرة على استخدام الحركة لوصف مشاجرات – البنادق والعواصف والبحر والتوتر بين الناس... ولاتنم سرعة وليونة الممثلين عن أجساد مدربة جيداً وحسب . وإنما هى حصيلة التقنية الديناميية للحركة . وهذا هو النظام الخاص برودولف لابان . فالطريقة التى يسيطر بها الممثلون على أجسادهم تساعدهم على تركيز انتباههم وعقولهم .**

ولقد تقدمت أساليبى إلى حد بعيد منذ هذه الأيام الأولى ولكن يظل لابان هو أساسها المطلق واستطاع كثير من الطلاب أن يصلوا بالعمل إلى مستوى الأداء المتقدم إلى حد ما .

وإننى لأتعرض بين الحين والحين لنوع من سوء الفهم بالنسبة لمبادىء لابان للحركة ، وعادة ما يكون ذلك من جانب الطلاب والمدرسين الذين تقتصر معرفتهم الأساسية على المعرفة الأكاديمية . وأتمنى أن يكون هذا الكتاب عوناً للتغلب على البعض من هذه المشكلات . فإنه بمثابة محاولة للمشاركة فى خبراتى المتعلقة بتطبيق بعض أفكار لابان المثيرة فى عالم الرقص والدراما . وأتمنى أن يكون ذا قيمة عملية للطلاب وأن يحث الآخرون على أن يلقوا بنظرة فاحصة إلى عمل لابان . وما ينبغى

أن نتذكره ، من ناحية أخرى ، أن هدفنا هو التطبيق العملي . وبتعبير آخر لاتفكر وحسب ... بل تحرك !

وفى النهاية فإن فن الحركة ليس بالشيء الذى يمكن للمرء تعلمه فى دورة نهاية الاسبوع . وإنه لاينتهي بمجرد تسميع الحركات الثمانية الأساسية . فتلك هى البداية وحسب . فمثله مثل أية دراسة ذات شأن ، تستغرق حياة المرء ومداها . ولكننى أستطيع ضمان أن تكون الرحلة ممتعة وثرية ومن الآن فصاعداً ستكون لديك القدرة على استغلال الأفكار المتجلية أمامك .

مقدمة

يتحرك المرء كي يشبع حاجة لديه (لابان)

يعتبر لابان الحركة بمثابة عملية لغوية مزدوجة الاتجاه يمكن للجسد البشرى أن يتواصل من خلالها عن طريق إرسال وإستقبال الرسائل . وقد اعتقد أن فهم وإدراك هذه اللغة المهملة سيؤدى إلى وسيلة أفضل لفهم الناس . ففى البداية ، يجب على دارس الحركة أن يدرك أن أية حركة تنشأ عن الاعتماد – المتبادل بين الجسد والعقل والروح . فالطفل، مثله مثل الإنسان البدائى ، ليس لديه أية صعوبة فى إدراك أن الحركة تمثل الحياة نفسها (باعتبار الحياة بمثابة خبرة بدنية) .

ولقد أقر لابان بأن الإنسان المعاصر قد فقد الكثير من هذه المتعة العفوية فى الحركة التعبيرية عن طريق أوهامه التأملية التى أدت إلى قصور فى القدرة الملموسة . وصار التركيز على مكافآت العمل والمكانة المادية فى المجتمع .

وأخيراً ، نشأت قيم غير ملموسة ارتبطت بالدين والعبادة وأكدت على الجانب الروحى من طبيعته .

ومع ملاحظة وتحليل الحركات (سواء الإرادية أو اللاإرادية) يمكن أن نتعرف على حاجة الشخص المتحرك وأن نصبح على دراية بالموقف الداخلى الذى يسبق الفعل . ويظهر هذا الموقف، سواء كان مجرد مزاج لحظى أو سمة شخصية قديمة العهد؛ من خلال الإيقاع والشكل (أو النمط) الخاص بالمسار المكانى الذى يختاره فى موضع معين.

يساعد التدوين أو الكينتوغرافيا Kinetography * كما يسميه لابان ، الشخص القائم على الملاحظة أن يحصل على تسجيل واضح ومضبوط لحركة ما ، مستدعياً كل بواطن التعبير . وإنه ليستخدم الآن على نطاق واسع فى تجديد الرقصات. فعلى سبيل المثال ، قد تم عرض المنضدة الخضراء The Green Table،

---

* Kinetography : الكينتوغرافيا أو كاميرا لتصوير الأشياء المتحركة (المترجم)

وهو باليه لكيرت چوس Kurt Jooss التلميذ السابق للابان ، فى باريس عام ١٩٣٢ . وإنه لازال موجوداً ضمن الذخيرة [١] ، بفضل التدوين . فتدوين الأعمال الموسيقية والباليه يعد الآن أمراً واقعًا . وقد أثبت أيضًا قيمته فى مجال الصناعة والرياضة والطب النفسى باعتباره وسيلة لاستقصاء الفعل والسلوك .

وإنه لمن الضرورى أن نتذكر أننا ، باعتبارنا بشر ، لدينا اختيار للحركة وأنه يمكننا تغيير أو تكييف سلوك حركتنا حين نشاء . فيمكن للحصان أن يسير وأن يعدو ويخب ويقفز فوق الحواجز العالية . ومن ناحية أخرى نجد القطة لينة هادئة ويبدو أنها تستهلك قدراً ضئيلاً من الطاقة . وحتى فى قفزتها فإنها تبدو محتفظة بمرونتها واسترخاءها : وحين تطارد فريستها ، فإنها ترقبها فى سكون لفترة معينة ، قبل أن تنقض على ضحيتها . ولايمكننا أن نتوقع فى أى زمان كان أن نجد القطة تخب أو أن ينقض الحصان على فريسته . فكلا من هذه الحيوانات ، مثلها فى ذلك مثل بقية المملكة الحيوانية ، قد اكتسبت صفات حركية معينة عبر السنين ارتبطت لدينا بمظاهرها الخاصة. ومع ذلك ، يمكننا أن نقلد حركات القطة والحصان أو أى حيوان آخر . وغالباً ما يحدث هذا بالفعل فى ألعاب الأطفال ، فى مسرح الشارع الصينى بما فيه من أسود أتن وفى مملكة القردة الخاصة بالأوبرا الكلاسيكية الصينية وفى بانتوميم الكريسماس – وهو الأقرب لبيوتنا .

إن حركات الجسد هى أدوات الممثل ؛ وحتى الصوت فإنه يصدر عن حركات الجسد الداخلية . ولكى يقوم بالتقليد على نحو دقيق يجب على الممثل أن يكون متمرساً فى الملاحظة . إن مثل هذا الانتباه إلى التفصيلات هو ما يصنع فناناً ناجحاً وهو ما يستوقف وتر الإدراك الداخلى لدى المشاهد . ولكن التقليد الأعمى للحركة الجسدية لا يكفى لنقل المعنى . فيجب على الممثل أن يجرب ما هو أبعد من هذا الهيكل الخارجى وأن يبحث عن وضع داخلى ، سواء كان شعورياً أو لا شعورياً ، يرتبط مباشرة بالحركة الملحوظة .

---

(١) ذخيرة المسرحيات والأدوار والالحان التى تدربت عليها فرقة أو ممثل والتى تكون الموسيقى أو الممثل أو المغنى أو الفرقة على استعداد لتقديمها أو أدائها . Repertoire

يمكن أن يكون للمرء الاختيار فى أن يتغلب على النزعات الموروثة إذا ما رغب فى ذلك ؛ وأن يكتسب عادات جيدة حتى وإن كان ذلك تحت تأثيرات معاكسة وأن يتحكم فى السلوك السلبى . وتلك المقدرة على اختيار المرء لسلوك الحركة تعد ، فى واقع الأمر ، أرضاً خصبة للممثل أو الراقص . وإنها تمكنه من استكشاف كثير من الاحتمالات عند البحث عن شخصيته المقدمة للجمهور فى أية موقف . فالفعل ورد الفعل يقودا إلى الصراع ، وهو الأرض الدينامية المشتركة لكل أنواع الدراما سواء كان الصراع بين أبطال الرواية أو بين الانسان وقدره أو بين الانسان والمجتمع .

يقال أن إحدى تأثيرات الدراما تطهر العواطف عن طريق الشفقة والخوف أو من خلال الضحك والابتهاج . ويتضح عندئذ أن الدراما منشغلة بالعواطف على نطاق واسع. فالجمهور قادر على ملاحظة حركات الممثل ومساراته خلال المكان وإيقاعاتها ويتأثر الجمهور كذلك بالجو الذى تخلقه هذه الحركات بسبب الفكرة أو الشعور السابق لها. وفى الفصول التالية سوف أحاول تقديم طريقة تحليلية لفهم كل من أنماط الحركة الخارجية والأوضاع الذهنية الداخلية اللائى يعبرن عنها .

لماذا لابان ؟

يعرف غالبية الممثلين الطموحين اليوم أنه من الجوهرى توافر القدرة على الحركة الجيدة . وتكمن مشكلاتهم فى اختيار النظام الملائم الذى يقابل احتياجاتهم كممثلين على النحو الأفضل . وتعد دروس الرقص النقرى Tap والچاز والرقص الحديث واليوجا والتاى شى T'ai Chi والتأمل والاسترخاء وفصول الاسكندر الدراسية بعضاً من الاختيارات المتاحة عادة.

وأود أن أسجل هنا ملحوظتين . أولهما أنه إذا ما كنت تجد المتعة فى أن تمارس أى من هذه الدروس فلتفعل . فالتمرين يفيد ومع حقيقة استمتاعك بممارسته فإنه يزيد من لياقتك البدنية . وهناك أيضاً اختلافاً شاسعاً بين ، على سبيل المثال ، تعلم طريقة رقصة محددة وبين حضور دروس التأمل والوعى بالذات التى تهدف إلى تحسين لياقة الممثل البدنية ومع ذلك فلن تخبرك أى من هذه الدروس عن التمثيل أو الأداء .

ولن تساعدك كى تجد الحركة المعبرة الصحيحة عند البحث المحير عن سلوك شخصية ما فى موقف ما ولن تعينك على تطوير التقنية التى ستعزز نطاق الحركة الخاص بك من جميع النواحى . فدروس الرقص مع اختلاف أشكالها ليست سوى جزء من المفهوم الكلى للحركة .

فى دروس لابان الخاصة بفن الحركة من ناحية أخرى ، يتم تقديم الدارس لبعض مبادىء الحركة الأساسية التى يعمل وفقًا لها كل الكائنات الحية . فلطالما وجدت هذه القوانين ولكن استطاع لابان أن يجدولها وأن يقدمها بالطريقة التى يتم بها بناء الفضاء وتنظيمه بحيث لا يبدو وكأنه مجرد فراغ . وبمجرد ما أن ندرك أين نتحرك فى الفضاء ، يجب أن نلحظ ونحلل كيف نتحرك وأى نوع من أنواع الطاقة الحركية نستخدمه . وإختيارنا لنوع الطاقة العضلية ، أو ما نسميه من الآن فصاعداً ، الجهد Effort – الذى يحدد كيفية تنفيذنا لفعل معين – و هو محصلة الدوافع الداخلية المجرية مسبقاً . وبالإقتران مع الاتجاه الفضائى الذى نختاره يعمل الجهد على انتاج نوع مميز من الحركة المعبرة . ويمكن للتغيرات الطفيفة للجهد و / أو الاتجاه أن تنتج اختلاف أكثر دقة فى التعبير والمعنى . ويمكن إجراء التعديل الجذرى لكل من الحركات والاتجاهات البالغة التناقض .

ولقد فتن لابان بالسلوك الإنسانى واستطاع ، خلال دراساته التحليلية، أن ينقل لطلابه فهم ووعى أعمق لأنماط حركة الإنسان . وكان يعمل فى المنزل مع مطربى الأوبرا على قدم المساواة مع الحدادين والممثلين والمهندسين .

ونجد الآن ممارسو فن الحركة "Art of Movement" فى كثير من البلدان فى كل أنحاء العالم : اليابان ، إسرائيل ، أيسلندا ، أمريكا الجنوبية وأوروبا على سبيل الذكر. وتغطى أعمالهم متنوع من المجالات مثل التعليم والصناعة والطب النفسى والفنون .

وإننى لأقدم فن الحركة "Art of Movement" فى الصفحات التالية ابتداءً من التدريبات الأكثر أساسية حيث إننا قد اكتشفنا ما تستطيع أجسادنا أداؤه ولسوف

نواصل بعد ذلك مناقشة الأبعاد الثلاثة للحركة . ولسوف يقودنا ذلك إلى الميزان البعدى . وبالمقابلة فإننا نكتشف صفات الخطوط القطرية ونختبر الميزان المنحرف. ويتم تناول العناصر الأربعة ، المكان والزمن والوزن والانسياب بشكل منفصل وبعد ذلك يتم إلقاء نظرة عامة عليها ككل . ويتم مناقشة الانتقالات بين الأداءات ويلمح إلى أهمية متواصلات الزمن – الوزن بالنسبة للدراما اليونانية . ونواصل استكشاف ما يدور قبل حدوث أية فعل . ولقد ذكرت كليشيهات الحركة فى الدراما الراقصة . وبعد ذلك فإننى أقدم وضعان ذهنيان مميزان ولنكتشف سوياً كيف يختلفا ويؤثران على سلوكنا . ولسوف يغرينا ذلك لعمل دراسة عن الجهود الكاملة للكشف عن مجموعة منوعة هائلة من التعبير فى تنفيذ فعل بسيط . ويتم تقديم الحوافز الأربعة ونتائج الدراسات السابقة ملحقة بمكوناتها وتركيباتها . أما عن فصل الخطوات فإنه لأجل كل أصدقائى الذين تروعهم وترهبهم روتينيات الرقص وفى النهاية فإننى أحاول أن أعرض كيف ستساعدك كل دراساتك فى تناول شخصية معينة سواء كنت راقصاً أو ممثلاً .

وإننى أود لقارئى أن يعتبر محتويات هذا الكتاب بمثابة رحلة ، رحلة اكتشافية لافتة للنظر ومثيرة نوعًا ما ، أحياناً يجد أثناءها المسافر ما يمر بسهولة ويسر وفى الأحيان الأخرى يجد ما يبدو عسيراً . ولكن فى تلك المسألة يكمن التحدى المتعلق بفن الحركة . وأنا عن نفسى لازلت أسافر عبر رحلة الحركة الخاصة بى بعد خمسين عاماً ولقد ظلت مصدراً دائمًا للمتعة والمفاجأة والعجب . وأتمنى أن ينتابكم جميعًا لمسة ضئيلة من هذا السحر فى مستقبلكم الذى تختارونه .

رودولف لابان

(١٨٧٩-١٩٥٨)

ولد لابان فى بوتسونى Poszony بالمجر (وهى الآن براتيسلافا فى تشيكوسلوفاكيا) . وفى تلك الأيام شكلت جنوب – شرق أوروبا جزءاً من الإمبراطورية النمساوية – المجرية . وكان والده ضابطاً برتبة عالية وحاكمًا عسكرياً للبوسنة والهرسك. وما كان يفعم طفولة لابان بالنشاط والحياة ، حيث كانت طفولته منعزلة نوعًا ما، سوى العطلات المدرسية عندما كان يزور والديه فى حصن بالقرب من موستار. فقد كانت تلك الزيارات تزود الطفل الخيالى والمغامر بثروة من الإثارة المرئية حيث عبر مضايق متلاطمة المويجات وامتطى صهوة الجواد على طول طرق الجبال الوعرة تحت حماية الإمام . واستمتع بمراقبة الفرسان عند قيامهم بالمناورات فأخذه العجب والدهشة من التصميمات المعقدة لاستراتيجياتهم فى المعركة. وأثار اهتمامه الأغانى الفلكورية ورقصات الأقاليم وقد أُتيحت له الفرصة ليرى عرضاً للدارويش. واهتز طرباً لرؤية حركة الشمواة الرقيقة وقتال النسور وسرعة الأفاعى التى تفوق العادة. وفى حادثة ما كانت تطارده الذئاب أثناء تزحلقه بمفرده واستطاع فقط فى آخر الأمر أن يصل إلى سقيفة الزوارق العسكرية آمناً. ومما أثار اهتمامه رؤية كيف يقوم الفلاحون بالأقاليم بعملهم وكيف تستطيع النساء أن تسرن برشاقة وخفة وهن يحملن الأحمال الثقيلة على رؤوسهن .

قد كان العمل مع لابان أشبه بفتح النافذة على ما رأيته من قبل على أنه منظراً بعيداً وهو جميل ورائع . والآن وقد صارت النافذة مفتوحة على مصرعيها تثير حواسى وتجعلنى أدرك الألوان والأصوات والأشكال البلورية والمسارات الفضائية والإيقاع والتناغم . وامتلأت رأسى بالروعة المفعمة بالحيوية والإثارة المطلقة لهذا كله . وأيقنت فجأة ولأول مرة أننى كنت جزءاً من تلك القوة الحياتية الكونية .

وأوضح لابان أن الرقص الحقيقى قد ضل طريقه بأن صار شكلاً من أشكال الفن الاصطناعى وأصبح مجرد انعكاس باهت للعصور الأولى فى حين كان له دوراً هاماً

يؤديه في المجتمع . وتعلمت أن الرقص يحوى شخصية المرء وقد جعلنى لابان أدرك إمكانياتى الخاصة كشخص متحرك .

ولقد استحثنى أن أقوم بملاحظة وتحليل النشاط الذى أراه من حولى – رقص الحياة كأن تعبر امرأة عجوز الطريق أو أن ينادى صاحب الكشك على بضاعته أو حتى مفتش التذاكر فى الأتوبيس وهو يصفر للسائق . واستوقفنى كذلك أن أجرب وأحفظ العديد من الإيقاعات التى تدوى فى رأسى بينما كنت أسترق السمع للأصوات فى الشارع .

و بين لى لابان الارتباط بين مبادىء حركته وبين البنياوات البلورية وتعلمت الكثير عن التناغم والجهد . وحين اكتشف أن لدى بعض الموهبة المتواضعة فى الرسم شجعنى وأظهر لى بعضاً من رسوماته الخاصة وكذلك بعضاً من الرسوم الكاريكاتورية.

وتذكرت متأثراً أول مرة أراد فيها اختبار مهاراتى التعليمية الخاصة بفن الحركة . ولم يكن هناك استديو فى هذا الوقت لذا فقد تطوع ليكون تلميذى ، وقف أمامى منصتاً بكل اهتمام لما كان يجب علىَّ قوله . واتبع التعليمات طائعًا ، وإن قام بذلك على نحو أخرق ، كما لو كان مبتدئا . ومع ذلك ، وقبل مضى الكثير من الوقت بدأت فى ملاحظة انتباهه وهو يشرد بعيداً وأخذ الدرس طريقه فى الانحدار بى . وأصبحت حركاته غير مبالية ولم يستطع منع تثاؤبه . وفى النهاية ، قلت له فى ارتباك، يبدو لى أن الأمر يزداد سوءاً . ويبدو أننى قد علقت بعد كل تمرين قائلاً ، حسناً. ورغم حسن خلقه معى إلا أنه لم يرى أية سبب للمحاولة الجادة .

وأخذنى لابان إلى عرض باليه كلاسيكى فى أحد أيام الفراغ النادرة التى ربما يسأمها على حد ظنى ولكنه أراد أن يعرف ردود أفعالى ، وفى مرة أخرى أخذنى لمقابلة كيرت چوس Kurt Jooss وفرقته الراقصة .

ودأبنا سوياً على عمل مخطط جديد للصناعة . وكان دوماً مهتماً بأفكارى

وشجعنى على التعبير عن آرائى التى دائماً كانت مأخذ الجد . وسرعان ما أرسلنى فى أنحاء القطر لكى ألقى بعض المحاضرات وشروحها بالأمثلة والتجارب . كان يقول لى إنك قادر علىَ القيام بذلك وأجيبه أنا بكل ثقة الشباب بالطبع أستطيع ذلك .

وقد ناقش لابان الخطاب معى . هل يمكننى أن أجد الوقت لتلقى المحاضرات فى صالة أورميزبى Ormesby بالقرب من ميدلز بارا Middlesborough ، ويبدو أنه قد تم عرض موازين لابان للحركة على أحد المنتجين فى مدرسة الدراما . ولقد علمت لاحقًا أن جوان قد درست الرقص الحديث "Modern Dance" فى لندن مع آنى فليج Anny Fligg المتدربة على يد لابان . ولسوء الحظ ، كانت معرفتها بالإنجليزية معرفة ضئيلة فلم تكن قادرة على توضيح النظرية وراء عملها الدراسى . وقد قرأت جوان أيضًا عن عمله الثورى فى المسرح الألمانى وعقدت العزم على أن تتلقى فرقتها الصغيرة تدريبًا على حركة لابان . وكان اسم المنتجة جوان ليتيلوود Joan Littlewood وسميت الفرقة باسم ورشة المسرح أو Theatre Workshop . وفى السنوات القليلة التالية أخذ اتجاه الفرقة الثورى نحو الدراما يتلمس طريقه فى كل من الوطن والخارج فى محاولة لتغيير وجه المسرح البريطانى للأبد . وقد أعطانى لابان ، كعادته دائماً ، مطلق الحرية فى التصرف . وقد كنت فى ذلك الوقت شارحاً موسمياً لعمل لابان . وأعتقد أنه أدرك أيضًا أن موهبتى الحقيقية تكمن فى المسرح ، وقد أثارت أخبارى العائدة إليه فضوله كى يرى الفرقة وقد كان ، وما أن مضت عدة شهور إلا وقابل جوان ليتلوود وإيوان ماك كول Ewan MacColl الكاتبة المسرحية ، لأول مرة . وأخذت العائلة، كما يطلق عليها لابان ، ليزا أولمان Lisa Ullmann وأنا لرؤية عرضًا خارج مانشيستر . ولقد أبهجه العرض وقال إن تلك هى نوعية المسرح التى حاول القيام بها فى ألمانيا .

وعندما انتقلت الفرقة فى النهاية إلى مانشيستر ، تعطفت ليزا ، التى افتتحت لتوها إستديو فن الحركة الخاص بها ، وأعارتنى المكان فى فترة الأجازات حتى تتمكن الفرقة من الحصول علي تيسيرات التدريب الجيدة . ورغم أن لابان لم يتناول أية فصول دراسية لأجل ورشة المسرح إلا أنه قد حضر العديد من عروضنا مظهراً

اهتماماً كبيراً بوسائل تدريبي ومدى تقدمي في أدائي . و استمر ذلك حتى وفاته في عام ١٩٥٨ .

لم تواجهني أبداً أية صعوبة في فهم لابان رغم أنه كان هناك بعض الأوقات التي تهزمه فيها اللغة وتتغلب عليه . فغالبًا ما يهزمه البحث عن كلمة معينة لوصف الطبيعة المحددة لحركة معينة . (ولازلنا نحن نجابه نفس المشكلة اليوم !) . فقد كان ينظر إلى وهو ساخط بعض الشيء قائلا ، مثل هذا الشيء ... أي شيء ... أتعرفه ؟.

الفصل الأول

نقطة البداية

إذا ما اتسمت أرضية الاستديو نسبياً بالنعومة والنظافة ، ينبغى أن يتم التدريب فى كل التمارين بقدم حافية . وفى حالة تعذر ذلك يعد الحذاء الخفيف الأرضى من النوع الأكروباتى الذى ينطبق على القدم مثل القفاز هو الحذاء المثالى . فإننى لا أفضل حذاء الباليه الخفيف الذى تضم الجزء العلوى من الحذاء إلى النعل الجلد الصغير . ويعمل النعل على منع القدم من التقوس وسرعان ما يتشقق عند خط إلتحامهما . لقد خرج المتدربون وإننا فى حاجة لأن نشعر بالأرضية تحت أقدامنا ولأن نطور هذا الوعى النامى فى كل ارتجالاتنا . وينبغى أن يكون طقم الرقص خفيفاً ونظيفاً ومريحاً . فتعد البدلة الرياضية أو ما على شاكلتها ملائمة لتغطى جسد المؤدى قبل وبعد التمرين . ولاينبغى استمرار ارتداءها طوال الدرس .

دراسة استكشافية لامكانياتنا فى الحركة

لنبدأ بإلقاء نظرة سريعة على الجهاز المعقد الذى سيجيز لنا الدخول فى رحلتنا الاستكشافية . وبالوقوف أمام مرآة أو الرفيق المراقص ، بقدم حافية تفضيليًا ، فإننا نلحظ بقليل من الدهشة أن لنا ذراع أيمن وساق يمنى وذراع أيسر وساق يسرى ، كلٌ قائم على كلا الجانبين من عمودنا الفقرى . وبتحريك هذه الأطراف نصبح على وعى بأنه يمكننا أن نتخذ أوضاعاً متناسقة أو غير متناسقة .

وبالتركيز لوهلة على الساقين يمكننا أن نرتجل طرائق حركية مثل رفع وحمل الأثقال والوقوع والمشى والقفز والوثب والجرى . وحتى حركات الساق فى المركز فإنها قادرة على تغطية مساحة واسعة فى الفضاء من الخصر فأسفل . ومع ذلك ، ورغم أن هذا هو نطاق نشاطها الطبيعى إلا أن مؤدى الحركة المدربين قادرون على توسيع حركات ساقهم إلى النطاق العلوى أى ما فوق الوسط . وإذا ما كان ذلك عسيراً على المؤدى المبتدىء فليس هناك حاجة للوقوف فى وضع الانتصاب . فوضع

الاستلقاء على الأرض مع رفع الساقين عالياً فوق مستوى الجسد يسمح لمؤدى الحركة أن يستكشف النطاق العلوى . وفى كل من هذين التمرينين تعد التجربة هى إحدى الطرق للتحرك خارج النطاق الطبيعى.

يمكن للعمود الفقرى أن ينبسط وينثنى ويتقوس ويدور ويلتوى مؤثراً على كل من الكتف والزنار الحوضى . ويمكن للذراعين أن يكونا بمثابة مضاد للتوتر والشد فى الحركة ؛ فعندما تخطو الساق اليمنى خطواتها نحو الأمام يجب على الذراع اليمنى أن تتأرجح إلى الوراء كما تتحرك الذراع اليسرى إلى الأمام لعمل التوازن بالجسد . ويمكن أن تشمل حركات الذراعين أيضاً مساحة واسعة فى الفضاء فوق مستوى الوسط رغم أن نشاطها يصبح محصوراً عند محاولة الوصول بمؤخرة العمود الفقرى للتمركز بالخلف.

ويمكن للرأس أن تلف أو أن تنخفض إلى الجنب أو تقوم بحركة دائرية. ويمكننا أن نشعر بوزنها عن طريق إخفاض الرأس نحو الأمام فوق الصدر ، رافعين إياها ببطء وبعد ذلك نخفضها إلى الوراء ونعيدها ببطء ثانية إلى الوضع العمودى .

ونستطيع أن نثنى ونفرد كل من اليدين والقدمين وكذلك يمكن لكليهما أن يمسكا بقبضة شيء ما وأن يطلقاه . أما الأصابع فيمكن أن تفتح على آخرها وأن تضم . وقد كشف المزيد من البحث أن كل مفصل يأخذ شكل قوس عند الانثناء (فى حالة الضم) والبسط أو الفرد (الفتح) . ومن المحتمل إكمال الدوائر بالرأس واليدين والذراعين والقدمين والساقين والفخذين والجذع .

تدريب ١

ليبدأ أحد المؤدين ، فى مواجهة زميل آخر ، بالأداء فى سلسلة متوالية من الحركات التمهيدية البطيئة التى تنتهى بأوضاع محددة المعالم تكون متعاقبة متسقة وغير متسقة . وينبغى على الزميل المقابل أن يحاول تتبع الحركات عن قرب ثم يتولى تصدر الأداء بعد ذلك . ناقش الفرق فى الأحساس بين التناسق واللاتناسق .

تدريب ٢

فلتجرب ، على انفراد ، أن يقود جذعك الحركة . دون إجهاد يمكنك أن ترى إلى أى مدى يلف ويلتوى وينثنى وينبسط . لاحظ واختبر ، إذا ما استطعت ذلك ، أنماط حركة شخص آخر . دع الرأس تشترك فى هذا النشاط .

تدريب ٣

احتفظ هذه المرة بساقيك ساكنة تماماً وجرب أن تقود يديك وذراعيك كل جسدك فى حركات الضم (التضييق) والفتح (التوسيع) .

تدريب ٤

والآن استخدم خيالك وجرب بنفسك . على سبيل المثال ، دع ساقيك تتحكم فى كل جسدك فى طرائق الحركة المستوحاة : رفع الجذع وخفضه والمشى بخفة كالكابوريا وقفزات على شكل مقص والجرى والدوران وهلم جرا .

الحركية والعناية بالتفاصيل :

استخدم جسدك كله وواصل استكشاف إمكانية حركته فى كل الاتجاهات . استشعر الأشكال التى ترسمها فى الفضاء سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة ، صغيرة أو كبيرة؛ وكن على وعى بلحظات الخفة والقوة ، لحظات السرعة والبطء فى الأداء . وتعد حقيقة أن الجسد يتحرك بشكل طبيعى فى أقواس نقطة مرجعية هامة لدراسة الحركة المستقبلية .

مزيد من الاستكشاف

لتقم بالتدريب على ارتجال حركة فردية اعتماداً على بعض الملاحظات التى أوردناها فى هذا الفصل . خذ وقتاً لاتخاذ اختيارك وحاول أن تراعى الدقة فى أدائك قدر إمكانك . اعرض حركتك الفردية على زميلة أخرى وتيقن من أنها تستطيع

تحليل ما يقوم جسدك بأدائه ؛ على سبيل المثال حركة ضم الذراع الأيمن (الالتواء للداخل) يتبعها حركة دوران للساق اليسرى تؤدى إلى انثناء الجذع وتنتهى بالركض أو القفز فى وضع متناسق . وليس لزاماً أن يكون ذلك عملاً فنياً جليلاً . فالفكرة هى أن :

i) نبدأ عملية الملاحظة والتحليل توا خلال ملاحظة الحركة الفردية للآخرين .

ii) نرى القدر الذى تتمكن من تذكره و

iii) نمنحك الثقة فى وضع ما تعلمته فى هذا الفصل فى إطار التطبيق والممارسة.

وفى نهاية الدرس بينما تغير ملابسك أو تستعد للمغادرة حاول أن تحتفظ بهذا الوعى الجديد . كيف ارتديت حذائك ؟ وهل كنت فى حالة عجلة شديدة ، مندفعًا وفاقداً للسيطرة أو مسرعًا بشكل فعال ومقتصراً فى استخدام الفضاء ؟ ومن ناحية أخرى ربما تكون قد لاحظت زميل لك وهو يتحرك ببطء بأسلوب أكثر التواءً بقدر معين من الدقة . حاول دائماً أن توفر وقتاً فى كل يوم لأجل ملاحظة أنماط حركة الآخرين .

لنتذكر الآتى :

لقد جعلت هذا الجزء التمهيدى موجزاً ولكننى أعتقد أنه يكفى تماماً كبداية لنا . ولربما تكون أنت بالفعل على وعى بأوجه قصورك فى مناطق معينة . ربما كان ظهرك متصلبًا أو ربما تكون إحدى ساقيك أقوى من الأخرى فى الحمل . وبإدراك مثل هذه المشكلات نصل إلى نصف الطريق من حلها ، وينم التغلب على هذه المشكلات خلال التدرب المخصص لذلك عن انجاز حقيقى . وخلال كل سنوات قيامى بتدريس مبادىء لابان كان لابد لى أن أمر على طلاب لا يلزمهم العمل الشاق فى تحسين بعض مظاهر تدريبهم الحركى. ولذلك فإنك عندما تناضل أو تكافح من أجل أداء حركة ما قد قام بها زميلك فى سهولة ويسر واضحين تذكر أن الموقف سيحين وهم يتعلمون منك شيئاً ما .

الفصل الثانى

شكل منطقى

يتحرك بعض الأشخاص بشكل ردىء . فهم يفتقرون إلى التناغم فى أفعالهم اليومية ويعتبرون أناساً تعوزهم الرشاقة. ويظهر لدى الآخرون تناسق ورشاقة طبيعية موروثة. وإنه لمن المتعة أن ترقبهم . فما هى المشكلات التى يسببها ذلك للراغبين فى التمثيل والأداء ؟ يعد السلوك الأخرق عيباً ؛ فهو يرهق كل من الجسد والذهن. ولكن يمكن للرشاقة الطبيعية أن تكون عيباً لشخص ما يطلب منه أداء شخصية تفتقر إلى التناسق . وعلى النحو الآخر ، يحتمل ألا يستطيع الدارس الذى تعوزه الرشاقة والبراعة أن يؤدى شخصية ذات سلوك متأنق من أول وهلة . وبالطبع قد تخيرت نموذجين متطرفين ولكنهما موجودان بالفعل فى الحياة . وإنها لدراسة مبادئ لابان للحركة التى ستتغلب على مثل هذه المشكلات . ولكن التفهم العقلى المحض لعمله لن يمثل شيئاً إلا إذا صاحبه العمل الشاق فى التدريب . فكلاهما يعمل سوياً فيعمل الجسد والعقل ككل واحد ويندمجا فى وحدة واحدة أو الجشطالت Cestalt . ومثل هذه الطريقة الموحدة هى التى تمكن المؤدين من مد نطاق حركتهم وبذلك يقل خطر أن يوضعوا فى نمط مقولب طبقاً لأنماط الحركة الجسمانية الداخلية . ولحسن الحظ ، يقع معظمنا فى موقع بينى بين هذين النمطين المتطرفين . ومع ذلك ، وإذا ما قدر لنا أن نصبح فنانين ، فيجب أن نواصل العمل على مد إمكانية حركتنا .

المجال الحركى

لنبدأ الآن فى التفرقة بين الفضاء فى إطار تناول الجسد والفضاء المحيط الأكثر اتساعاً وعموماً .

يطلق على الفضاء الذى يكون فى إطار تناولنا أو الفضاء الجسمانى لفظة المجال الحركى. إنه كمثل فقاعة جسمانية كبيرة نستطيع داخلها أن نتمدد فى كل الاتجاهات على ساق واحدة أثناء الوقوف فى مركزها. وإذا ما تحركنا نحو جزء آخر من أجزاء

الحجرة سيتحرك مجالنا الحركى دوماً معنا . وإذا ما مر شخص ما بالقرب منا يمكن لكلا المجالين الحركيين أن يتداخلا فى أى لحظة . ويقع أى شئ خارج إطار تناولنا فى الفضاء المحيط العام.

عادة ما يجلس المستمعون فى قاعة المحاضرة فى مواجهة أو مقدمة الحجرة . ويتركز انتباههم على المتحدث . فى الظروف العادية يواجه المستمعون المقدمة وتكون ظهورهم تجاه الحائط الخلفى . ويكون الحائط الأيمن على يمينهم والأيسر إلى يسارهم . ويكون السقف من فوقهم والأرض من تحت أقدامهم. وتساعدنا جوانب الحجرة الست هذه فى تناول التوجه المكانى فتتمثل كأنها تشكل تقاطعاً بعدياً .

ولنتناول أبعاد الطول والعرض والعمق الثلاثة باعتبارها عناصر التوجه الأساسية لدينا فى الفضاء . ويرتبط مركز ومقدمة ومؤخرة الردهة التخيلية لدينا ببعد الجسد الأفقى الأمامى / الخلفى وترتبط الحوائط الجانبية بالبعد الأفقى الجانبى اليسارى / اليمنى ويرتبط السقف والأرض بالبعد الرأسى الأعلى / الأسفل . وفى مصطلحات لابان الفنية تمثل هذه الأبعاد الثلاثة التقاطع البعدى .

رغم عدم أهمية أن يتخطى الطالب ما نحاول طرحه فى هذا الكتاب فيما يتعلق بالدراسة المكانية إلا أننى أعتقد أن المعلومات التالية مثيرة للاهتمام كخلفية للدارس. يطلق على الدراسة الشاملة للأشكال المكانية المنطقية داخل إطار المجال الحركى وارتباطها بالجسد المتحرك اسم (Choreutics) أو القوريوطيقا ويفضل البعض الآخر أن يطلق عليها دراسة التناغم المكانى Space Harmony . ويخشى البعض الآخر أن تلتبس كلمة تناغم فتبدو مرادفة للحركة المتناغمة أو المتناسقة. ومع ذلك ، فأنا شخصياً أفضل لفظ التناغم المكانى ويعتمد النمو الطبيعى فى الطبيعة على أساس مبدأ البنية البلورية. أنا لست بعالم ولكننى أعتقد أنه من الواضح أن الانسان جزء عضوى من عالم رائع من الجزيئات والبروتونات والنيوترونات والذرات ومن الموائع التى تستجيب لتأثير ذبذبات النغمة ومن تغيرات فى المادة تحدث بسبب الحرارة والبرودة حيث تتحرك الطاقة فى صورة جهد مكانى متواتر داخل الكتلة. ولاتشغل

---

* Choreutics : علم وتريات الجسد .

أجسادنا حيزاً فى الفضاء وحسب بل تتحرك فى الفضاء وتتواجد بداخلنا الحركة فى الفضاء .

وكل هذه الحركات تربط بعضها ببعض . وحتى النشاط العابر المخفق أو المشوش (أى الغير متناسق) فإنه نتيجة طبيعية لما دار من قبل . وبذلك فإننى عن نفسى أعتبر دراسة الأشكال المكانية المنطقية بارتباطها مع الجسد المتحرك عبارة عن دراسة للتناغم المكانى ويرجع ذلك إلى التقارب الضمنى .

دعونى أنهى ذلك بملحوظة لطيفة تعتبر أيضاً مثالاً تطبيقيًا لما قد طرحته للمناقشة. كان هناك مخرجة معروفة (لن نذكر اسمها) تلقى محاضرة فى أساليب التدريب إلى فرقتها . وقد وجدت مستمعيها محكومين بسلوكهم الاجتماعى المعتاد؛ فكانوا فى غاية التهذيب والانتباه أثناء النصف الأول من المساء . ثم غادر الجميع القاعة أثناء فترة الاستراحة للترفيه . وقد أتاح لها ذلك الوقت ، بمساعدة بعض أعضاء الفرقة ، كى تقوم بانعاش مدى فهمهم للتقاطع البعدى . فتحركت المقاعد لتتوجه نحو الحائط الخلفى وتم نقل الكثير منها (مع الاحتفاظ بالملابس وحقائب اليد متعلقة بها) من إحدى جوانب الحجرة إلى الجانب الآخر .

وعاد المستمعون فى حالة استرخاء واستقرار وعلى استعداد ليكونوا مستمعين سلبيين مرة أخرى . ومثلهم مثلنا جميعًا فهم مكيفون لقبول ما هو معتاد ومألوف باعتباره شيئاً عادياً وبسبب ذلك قد اعتادوا على عالم عادى ثلاثى الأبعاد .

واعتلت المخرجة المنصة حينما خفتت الإضاءة ودب الذعر بين المستمعين عندما أدركوا أن حاجياتهم لم تعد فى وضعها المنطقى (أو الصحيح) وفى فترة الراحة عمت الفوضى فى شكل مشوش . وتحولت الانفعالات إلى حالة استثارة نتج عنها الكثير من النشاط المرح المصحوب بالصخب من قبل أن يستقروا فى النهاية بعد أن استعادوا مقاعدهم وحاجياتهم فى ترتيبها البعدى الأقرب إلى العادى . ومنذ ذلك الحين ، صاروا مجموعة أكثر حيوية ونشاط تشارك بفاعلية فى المناقشة العامة .

ويبدو أننا مخلوقات ذوى عادة اعتدنا أن نرى العالم بطريقة معينة. ونتوقع أن نواجه المقدمة عندما يخاطبنا المتحدث وأن نشعر بالأرض من تحت أقدامنا وأن نرى السقف فوق رؤوسنا . وقد أيقن المستمعون أين تركوا متعلقاتهم ، على اليمين مثلاً أو إلى اليسار ؛ فكان ذلك مطبوعًا فى عقولهم . وساد الأمن والنظام المكان حتى وقت الفسحة . فما أن عادوا حتى وجدوا كل الأشياء فى غير أماكنها . وبدأ المخ فى إطلاق رسائل مشوشة . وتحول النظام إلى فوضى وأفسح الأمان طريقًا لمشاعر التقلقل بل وانفعال الغضب أيضاً .

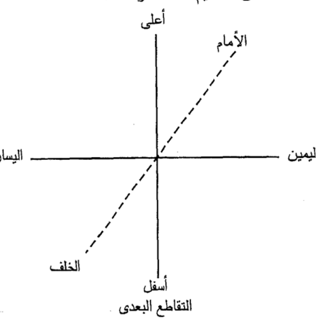
بعد الأعلى – والأسفل

بخلاف الحيوانات الأخرى ، اختار الجنس البشرى ، بسبب نظرية النشوء ، أن يحمل ثقله فى وضع عمودى منتصباً ضد قوة الجاذبية الأرضية .

كانت أولى المهام التى أُسندت إلينا ونحن أطفال هى أن نتعلم كيف نتوازن فى وضع عمودى على ساقين مقلقلين إلى حد كبير . ومع التدريب نصل تدريجيًا إلى الوقفة الرأسية المتمكنة ، التى تحفظ توازننا فوق الطرف الذى يحملنا مباشرة . ونتعلم بعد ذلك كيف نحفظ توازننا ونحن نقف على كعب القدم (الوقوف على طرف الأصبع فى وضع نصف متوازن) مع رفع الذراعين فنحاول تحدى قوة جذب الجاذبية الأرضية ويصعب الإبقاء والاحتفاظ بمثل هذا الوضع وعادة ما يعود المرء للاستناد على القدم بأكملها مما يزيد من الإحساس بالاستقرار مصحوباً بعنصر الأمان. وباستمرار رحلتنا من أعلى لأسفل كما هو الحال فى حالة الاسترخاء التام أو الإجهاد فنهبط نحو الأرض ونفسح مجالاً لقوة جذب الجاذبية الأرضية .

ومع ذلك فإن الحركات التى تمتد نحو هذه الاتجاهات لايمكن فصلها عن الخبرة الداخلية المماثلة . وغالبًا ما تتزامن حركة المد لأعلى وقوفا على أطراف الأصابع فى وضع نصف متوازن مع الشعور بالمطامح العالية كما ترتبط بعالم – حالم رقيق من المشاعر المثالية التى تبدو متغلبة لحظيًا على حالتنا الراسخة المألوفة . وعندما نبرح هذا العالم المتسامى وننزل ببطء إلى وضع أكثر أماناً ، حيث نبعد أقدامنا عن بعضها قليلاً

ونضغط برفق نحو الأرض بباطن القدم والحوض مع ثنى الركبتين ، ننال قدر كبير من الثبات والاستقرار . ويكون لدينا الاستعداد بداخلنا للتعامل مع أى موقف كان . ويكشف هذا الاستعداد عن تصميم متقد نحو الأداء .



التقاطع البعدى

The Dimensional Cross

بعد اليسار – اليمين

يختص هذا البعد الجانبى بالحركات إلى الداخل وإلى الخارج . عندما نفتح ذراعينا على مداها تبدو الحركة وكأننا نود التواصل مع شخص ما ؛ ويتم التعبير عن نيتنا هذه فى شكل حركة المد للخارج . أما تقاطع الذراعين فوق الصدر فإنه يمنع التواصل . وتبدو الحركة وكأننا نود الإبقاء على الخصوصية والاحتفاظ بأفكارنا لأنفسنا .

بعد الأمام – الخلف

تجلب الصدمة الفجائية رد فعل سريع نحو الخلف حيث يتقوس العمود الفقرى بينما

يتقلص الجزء الأمامى من الجسد بعيداً عن مرمى الخطر . وعندما يزول التهديد يمكننا أن نتقدم للأمام ببطء مع الحفاظ على التتابع المشوب بالحذر .

تدريب ١

ا) مع انفراج القدمان قليلاً والاحتفاظ بالوزن فى الوضع المركزى مع انتصاب الجسد جرب أن تنحنى للأمام بكل جسدك ... وحاول أن تميل نوعًا مثل برج بيزا المائل . ولاتدع فخديك إلى الوراء . فسرعان ما تشعر بعدم توازن فتحتاج أن تستعيد توازنك أو تضع إحدى قدميك للأمام لتمنع نفسك من السقوط .

ب) حاول أداء التدريب وأنت تميل للخلف فتستقر على عقبيك . ويتطلب ذلك عودة أكثر سرعة للوضع الأكثر استقراراً .

ج) يستلزم الميل إلى الجانب الأيمن أو الأيسر ولكن مع الاحتفاظ بالجسد فى خط مستقيم أن ينتقل ثقل الجسد من القدمين ليرتكز على قدم واحدة ويتوالى ذلك ناحية الجانب الخارجى .

(تبقى القدم دون ثقل ملامسة للأرض)

د) تبين هذه المحاولات للتخلى عن وضعنا العمودى الأخطار التى قد تجابهنا ! وبينما تظل فى المكان نفسه محتفظاً بمرونة الركبتين حاول تحريك الجسم كله (بم فى ذلك الفخدين) سريعًا وفى تتابع نحو الأمام وللخلف ونحو الجانب الأيسر والأيمن . وعندما يتم أداء ذلك لعدة مرات يصبح المرء فى حالة مربكة تماماً . تذكر أن قدميك ستعمل على تغيير ثقل الجسم بشكل مطرد . ولسوف يبدو العالم بأسره بمظهر مترنح وتبدو الدنيا وقد عمتها الفوضى ويصاحب هذا العالم الخارجى المشوش خبرة داخلية بالاضطراب والفوضى وكذا شعور بعدم السيطرة على النفس .

تدريب ٢

جرب أداء التمارين ١ (ا) ، (ب) ، (ج) ، (د) مرة أخرى . ولكن احتفظ فى هذه المرة بالنصف السفلى من الجسد فى وضع منتصب ثابت ومل بنصفك العلوى فقط نحو أبعاد الأمام – الخلف والجانب الأيمن – الأيسر . تذكر أن تنحنى من الخصر فقط . بالطبع يوجد هنا قدر أكبر من الثبات والاستقرار وكذا يتوفر إحساس بالأمان. إنه شعور يتملكك بأنك فى وضع مسئولية إزاء موقف ما . ويميل أولئك الممثلون ، الذين يفتقرون إلى قابلية الحركة سواء فى الجسد أو العقل ، إلى اللجوء مثل هذا النوع من الحركة عندما يطلب منهم أداء شخصية ذات سلوك مشوش ومضطرب كما توحى الحركات الموجودة فى تدريب ١ . وعدم الرغبة لدى الممثل فى محاولة تجريب التدريبات التى تنحرف عن المركز تحفظ جسده ثابتاً فى موضعه تماماً .

تدريب ٣

تخيل موقفاً مرعباً . وبدلاً من ارتداد وتقلص عضلات المعدة ، حاول التعبير عن فزعك من خلال الدفع المتواصل بالصدر للأمام وتقويس الظهر . وبتعبير آخر ، افعل عكس ما يحدث بشكل طبيعى فى مثل هذه الظروف . وهنا تكون الحركة عبارة عن صدمة ولكنها تعبر عن الدهشة والانذهال أكثر منه عن الخوف .

الحركية والانتباه للتفاصيل

تعد ممارسة هذه التدريبات بعناية شيئًا بالغ الأهمية . حيث إنها تساعدك على مد نطاق الحركة وتمكنك من الاضطلاع بالأدوار التى لا تعتمد على عادات معينة للحركة الخاصة بك . وإذا ما كنت تعانى من تصلب الظهر ستجابه بعض المشكلات فى البداية. إبدأ برفق مع كل تمرين ثم حاول بناءه تدريجياً . فأنا لا أطلب منك أداء وثبة تصالبية سداسية أو قفزة طائرة . تذكر أننى أحاول فقط أن أكشف لك عما يستطيع جسدك أدائه . ولسوف تتملكك الدهشة من آلة الرولز – رويس التى تملكها .

لا يمكنك أن تمر بخبرة الشعور الداخلى المماثل للحركة إلا حينما تؤديها فى إطارها الصحيح . وينطبق ذلك على كل التدريبات التى نوردها فى الكتاب .

مزيد من الاستكشاف

باستخدام تدريب ٢ ، حاول التقدم للأمام فى ثبات أى من الخصر فأسفل بينما تميل للخلف من الخصر فأعلى (كمثل رجل الشرطة النمطى فى الأفلام الهزلية) . بدًل بالميل للأمام وأنت تتحرك للخلف . عند التحرك نحو اليمين مل نحو اليسار وإذا تحركت نحو اليسار فلتمل نحو اليمين . وقد وجدت أن الموسيقى أكبر عون لنا هنا . إذا ما كان لديك زميل آخر يمكنكما تبادل الأدوار فى مراقبتكما لبعضكما البعض ، حيث تشكل ملاحظة وتحليل الحركة أهمية كبيرة . فإنها تؤدى إلى قدر أكبر من الفهم والإدراك. حاول نقد وتقليد أداء الآخرين مع تغيير التتابع . فهناك الكثير من التباديل! بزيادة السرعة تخف وطأة عملية التعلم ويقل التوتر . ومع كلٍ يجب أن يتوفر عنصر المتعة فى التدريبات .

تذكر

قدمنا لك فى هذا الفصل ثلاثة أبعاد أساسية وكذا أشرنا إلى المشاعر التى تصحب هذه الحركات الاتجاهية . وأوردنا أيضاً بعض الأفكار عن كيفية تطوير التدريبات .

تذكر أن السلوك الحركى ليس مجرد سلوك بدنى . فإننا نتحرك كى نشبع حاجة لدينا، سواء كنت تناشد الآلهة فى مسرحية يونانية أو تتمخط أثناء مشاهدة التليفزيون. ولا ينبغى أن تقودنا دراسة ومناقشة الحركة إلى عسر الهضم الذهنى . فكلا من المنهجين – البدنى الصرف والذهنى المحض – مهلك. لتعملوا بجهد مع الرولز رويس الخاصة بكم ولتصبحوا مؤدون أكفاء للحركة . ولتنصتوا لصوت أجسادكم. وابدأوا بفهم أفضل الطرق للتحرك وستصلون إلى النتيجة المطلوبة ، ألا وهى التناغم . اتبعوا المسار الصحيح فى الفضاء وحينها تتلمسون أولى خطواتكم نحو طريق التميز .

الفصل الثالث

تعريف الميزان البعدي

من الضرورى أن ندرك أن لابان حين كان يبحث عن أساس كى يبنى عليه نظريته عن فن الحركة قد توجه إلى القوانين الكونية ، معتقداً أن فيهم علاقة مرتبطة بالحركة الانسيابية على كل المستويات : الذهنية والجسدية والروحية . واعتمد اختياره ، بوصفه راقص ومدرس للرقص لمدة سنوات عدة ، على أساس القوانين المتأصلة فى الحركة الطبيعية . فقد لاحظ فى الطبيعة نمو المادة المتواصل وتحللها ، وبناء الكتلة وتفككها والحركة النظامية للسوائل . فدائماً ما تعمل الأنماط الحركية لهذه الأنشطة وفق بنيان مكانى منتظم وأشكال متعددة السطوح تتداخل مع بعضها البعض كما يحدث فى بيت الدمى الروسية . وإننى لأقترح وحسب أن استخدم مفهوم المكعب بمثابة حلقة تمهيدية لمبادىء لابان عن التناغم والأداء .

وإننى سوف أقدم فى هذا الفصل وكذا الذى يليه ميزانين للحركة . ولننظر إلى المكعب باعتباره أحد حاملات القبعات التى تستخدم لحمل قبعات / موازين حركتنا . ولايعتبر حامل القبعة مجرد إطار أو أداة مناسبة ؛ فهو الارتباط الذى يحمل المعنى بين حركة الإنسان وبين شخصية مؤدى الحركة .

عند تعلم الغناء أو العزف على أية آلة موسيقية ، يتعرض الدارس لما يطلق عليه اسم السلالم الموسيقية Scales . وتعرض هذه السلالم الأساس الضرورى للتعلم الموسيقى المستقبلى بأكمله . لذا فهى مرتبطة بدراسة مبادىء لابان للحركة . ويشكل التقاطع الثلاثى الأبعاد الأساس للميزان البعدى ويعتبر المقابل للسلم الموسيقى .

وتتطلب دراسة الباليه الكلاسيكى أن يتعلم دارسوه الأوضاع الخمسة للقدمين والذراعين ويتعرض دارسو الرقص النقرى Tap لدراسة الخطوات الموقوته وعندما

كان الرقص اليونانى رائجًا كان الأساس حينها الخط الفريز frieze . وهذه هى بعض الموازين Scales التى ترتبط بمختلف أنواع الرقص . وكى نرقى بأدائنا التمثيلى نحتاج أن نتعلم الكثير عن قوانين الحركة بدرجة أكبر من معرفتنا لأنواع الرقص . إنها تلك الدراسة للحركة التى سوف تساعدنا كى نحرر القيود نحو التعبير. وكما هو الحال مع الموازين الأخرى يمكن لأى شخص إجراء المحاولة فى الميزان الأساسى ولكن ليس كل إنسان قادر على الأداء الجيد . يجب القيام بالعمل المنتظم فيه لأن الطالب لايبدأ فى إدراك كيفية التعبير الذى تحتويه مسارات الحركة داخلها إلا إذا قام بالأداء الجيد بخصوص الميزان . فنحن نتعلم التقنية التى ستصبح ، عاجلاً أم آجلا ، بمثابة طبيعة ثانية لدينا .

وأخيراً فإننا لكى نوفر فقرات وصفية مطولة عن أين سنتحرك فى الفضاء سأقوم باطلاعكم فى وقت واحد على مخطط معدل كما سترون من خلال الرسوم التخطيطية التالية . فلتنظر بعناية للحظة أو اثنين ولسوف ترى أن العلامات تشكل جزءاً من نظام متفق عليه ودياً ، مختزل . ولسوف تحتاج فقط إلى العلامات لتوضيح الاتجاه والمستوى وقبل نهاية الكتاب ستتمكن من إدراك وقراءة كل ذلك فى سهولة ويسر . وهى كالآتى :

العلامات الاتجاهية السته :

ا – تستخدم للحركة العمودية

ب– تستخدم للحركة الأمامية

جـ– تستخدم للحركة الخلفية

د– تستخدم للحركة الجانبية اليسرى

هـ– تستخدم للحركة الجانبية اليمنى

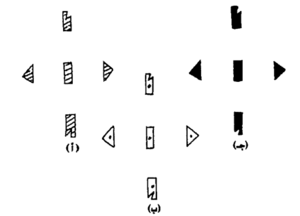
ومع ذلك لايمكن اعتبار هذه العلامات شاملة . فإنها لا توضح مستوى الاتجاه .

وقد تم توضيح ذلك فى الرسم التخطيطى بأعلى الصفحة المقابلة.

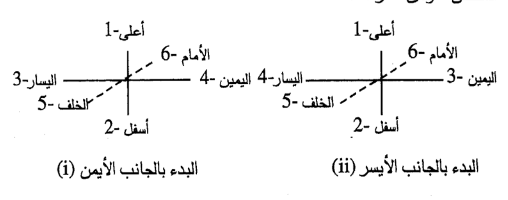
ا – توضح العلامة المخططة المستوى الأعلى . (وفى خطوة واحدة يعنى ذلك الوقوف على طرف الاصبع أو على كعب القدم فى وضع نصف متوازن.)

ب – توضح العلامة المنقوطة المستوى المتوسط (وقفة عادية) .

ج– توضح العلامة المسودة المستوى الأسفل (ثنى الركبتين)



نحن الآن على استعداد لدراسة الميزان البعدى القائم على أساس قوانين الحركة الطبيعية الذى يتشابه مع الشكل المتعدد السطوح وهو المكعب فى هذه الحالة . ولقد أطلقت على المكعب اسم حامل القبعة فهو يربط ما بين الحركة وبين شخصية الشخص المؤدى للحركة .



الميزان البعدى

يمنح الميزان البعدى ، المتطور من التقاطع البعدى ، الثبات والاستقرار للشخص المؤدى للحركة . (فأجسادنا تتكون فى شكل ثلاثى الأبعاد ، وتعمل الساق التى تستند عليها بمثابة قاعدة سواء كنا فى وضع رأسى أو كنا نميل نحو الوضع الأفقى . وإنه لمن الضرورى أن نصل لأبعدما يمكننا نحو إحدى الاتجاهات السته وأن نعمل على التقاء المسارات فى رشاقة . ولسوف نصبح على دراية بالمستويات الأعلى والمتوسطةوالسفلى وبمستويات المرونة وكذا بحرية الحركة فى الفضاء ونقيضها ويمكننا ذلك من استغلال الفضاء بشكل أكثر مباشرة وذلك لأنها أكثر تقييداً للحركة خلال الجسد . ورد فعل الجذع الطبيعى هو التراجع السريع للخلف حين الخطر وعند زوال الخطر يجب أن يستكشف الجذع الحركات الأمامية فى حذر . ولا يعنى ذلك أننا نستطيع أن نتحرك سريعًا إلى الخلف فحسب أو أن نتحرك ببطء نحو الأمام . فإننا نناقش رد الفعل الطبيعى . وإذا ما جابهك موقف مروع فإن الجسد يتقلص بعيداً عن الخطر ويساعدنا فى ذلك العمود الفقرى فيتقوس كى يحمى الجذع .

وكما سترى من الرسمين التخطيطين قد تم ترقيم الأبعاد كما يلى : البعد الرأسى قد تم ترقيمه أعلى (١) – أسفل (٢) والبعد الجانبى (٣) و (٤) والبعد الخلفى والأمامى الخلف (٥) والأمام (٦) . وتشكل هذه الاتجاهات السته الميزان الخاص بنا . ولسوف تلحظ أننا قد استخدمنا رسمين تخطيطين لميزان الأبعاد كى نركز على حقيقة أن الحركة فى الاتجاه الجانبى تحدث فى تسلسل وتتابع مختلف حسب الجانب الذى يقود الحركة . فتكون حركة التقاطع على الجسد نحو وضع التقلص أو الضم سابقة على الفتح نحو الوضع المتسع . وبذلك إذا ما بدأت بالجانب الأيمن فلسوف يتحرك نحو جانبه الأيسر المضموم أولاً (أى اليسار٣) ثم نحو الجانب الأيمن المفتوح (أى اليمين٤) . والعكس صحيح بالنسبة للجانب الأيسر . ولاتروعنك مثل هذه التعليمات. لتأخذ وقتك الذى تحتاجه – فالأمر برمته يعتمد على البديهات . تذكر أن العلامات ترتبط بالجسد المتحرك وتعمل على إرشادك فى الحركة خلال الفضاء. ورغم إمكانية أن يكون مكعباً (حامل القبعات) بأية حجم ، من رأس الدبوس حتى حجم الأرض، فإنك ترتبط بالفضاء الموجود داخل مجالك الحركى . ودعونا نجرب الآن.

الميزان البعدى للجانب الأيمن

خذ وضع الوقوف وقدماك منفرجتان قليلاً مع توزيع ثقل الجسد بالتساوى . ولسوف نتحرك فى حركات متتابعة لأعلى (١) وأسفل (٢) ، ونحو الجانب الأيسر (٣) ثم الجانب الأيمن (٤) وإلى الخلف (٥) ، والأمام (٦) تذكر دائمًا أن الأرقام تشير إلى مسار الحركة وليس إلى وضعها النهائى .

من وضع الوقوف تقدم بخطوات ضيقة للأمام بقدمك اليمنى واضعًا كل ثقل جسمك عليها . وبينما تقوم بذلك ابدأ برفع ذراعك الأيمن لأعلى حتى يمتد نحو البعد الأعلى وأنت تقف بقدمك اليمنى على طرف إصبعك فى وضع نصف متوازن. ويكون المسار لهذا الوضع هو رقم (١).

عند ترك الوضع أعلى (١) عد ثانية لوضعك السابق على قدمك الأمامية بحيث تضع ثقلك على القدم الأمامية ثم حركها قليلاً إلى الخلف متخذاً وضعاً جديداً خلف القدم اليسرى . الق بثقلك عليها. وبينما تحاول ذلك اخفض ذراعك الأيمن وبانتقال حمل جسمك الآن تماماً يمكنك أن تخفض جسمك كله إلى وضع نصف قرفصاء بحيث يكون الجسد منتصباً فتنثنى ركبتيك . والمسار لهذا الوضع هو رقم (٢) . عد إلى وضع الوقوف بوضع ذراعيك جانباً . جرب (١) و (٢) لمرات عدة .

قم بتحريك كل من ذراعك الأيمن وساقك الأيمن فى وضع أفقى من جانب الجسم نحو البعد الجانبى الأيسر (٣) . ويفضل أن تلوى القدم للخارج بادئاً بعقب القدم أولاً . ويساعد ذلك فى منع الجسم من الالتواء لمواجهة الاتجاه الذى تتحرك نحوه . (فإنه يعمل على الاحتفاظ بالفخد فى الخلف) . ويبدو الوضع الأخير للساقين متقاطعا بشدة مع ثنى الركبتين فى وضع مقلوب للخارج مع تحميل ثقل الجسمْ على القدم اليمنى . ويشعرك هذا الوضع المقلوب بالتوازن الجانبى . وإذا ما تركت قدماك ترجع إلى الوضع الطبيعى الأمام – الخلف ستشعر بإحساس مختلف . سينتابك وعى بالأمام والخلف . لذا صححه الآن . ليتحرك الذراع فى غضون ذلك نحو الصدر بدءاً بإبهام اليد مع ارتكاز ظهر اليد وهى مبسوطة برفق على أقصى يسار الصدر . إنه بالفعل

وضع أخرق ولكن لابد من إثبات البراعة فيه . احتفظ بجسدك فى وضع رأسى حتى عندما تقوم بثنى ركبتيك . ينبغى أن يتملكك شعور بالتقلص وإحساس بالانبساط . عندما تتقلص وتنبسط يصير مسارك مقيداً للغاية وبذلك تميل الحركة لتكون حركة مباشرة . وليتحرك الذراع الأيسر على نحو مضاد للتوتر والشد خلف الجسم . ويصبح المسار لهذا الوضع (٣) .

دع جانبك المتقلص (٣) وتحرك ببطء خلال وضع الوقوف (تتحمل القدم اليسرى ثقل الجسم للحظة) ولتواصل أدائك على الجانب الآخر ، وبينما تتخذ خطوة واسعة للخارج نحو اليمين تتحمل القدم اليمنى ثقل جسمك بأكمله . لتبسط ذراعك الأيمن بعيداً فى نفس الاتجاه فى وقت واحد مع رفع قدمك اليسرى عن الأرض . وحينئذ لن يصبح الوصف التعبيرى يشعرك بالتقلص والضيق . وإنما يتولد شعور بالاتساع والتحرر وفى نطاق الحرية المكانية هذه يتولد لدينا قدر أكبر من إمكانيات الحركة عن القدر الذى يتاح لدينا مع الجانب المغلق أو الضيق . وجه ركبتيك للخارج واثنهما برفق. تعانى الساق اليسرى المرفوعة وكذا الذراع الأيسر من شد أفقى مضاد يساعد على الحفاظ على الجسم من الالتواء نحو اليمين . المسار لهذا الوضع هو المسار (٤) . كرر (٣) ، (٤) عدة مرات .

نعود مرة أخرى لوضع الوقوف ويتلامس عقبى القدمين فى سرعة ورشاقة قبل أن تتحمل الساق اليمنى ثقل الجسم بينما تخطو نحو البعد الخلفى (٥) . ونحن الآن نجابه مشكلة . إذا ما اتخذنا ذراعنا الأيمن إلى الخلف على جانبه الواسع أو المفتوح سنجد أنفسنا نلتوى تجاه الذراع وستقودنا هذه الحركة مرة أخرى نحو بعد جانبى . لذا من الأفضل تجنب ذلك عن طريق حمل الذراع الأيمن نحو الجسم ونحو الخلف تحت إبط الذراع الأيسر . ويزودنا ذلك بشد مضاد ويساعدنا على الحفاظ على وقفتنا مستقيمة ويميل الجذع للخلف بقدر يكفى لرفع الساق الأمامية (اليسرى) عن الأرض . ويكون مسار هذا الوضع (٥) .

لنتحرك ، مع تغيير مركز ثقل الجسم ، نحو الوضع النهائى مع التحرك خطوة واحدة للأمام . وتتحمل الساق اليمنى ثقل الجسم فى وضعه الجديد للأمام وتتحرك

الذراع اليمنى إلى وضع المد أمام الجسم (٦) . ويعمل هذا المد الأمامى على رفع الساق اليسرى للخلف فى وضع شد مضاد ويؤدى ذلك إلى وضع أفقى يميل للأمام والخلف بحيث يكون الذراع الأيمن متجهاً نحو الأمام امتداداً إلى الساق اليسرى نحو الخلف . كرر (٥) و(٦) عدة مرات .

كرر ميزان الحركة . وإبدأ هذه المرة بالجانب الأيسر . خذ قدر وافر من الوقت خلال الميزان . تذكر أن تحاول الاحتفاظ بمواجهة المقدمة وعندئذ تصبح كل حركاتك فى الاتجاهات المتعددة فى غاية البساطة .

تدريب ١

ا) يمكن أداء الميزان فى شكل سلسلة من التأرجحات تشبه بعض الشىء شكل ثمانية 8 مكرراً ثلاث مرات. وفى مثل هذه الحالة ، يصبح كل ما تفعله هو أن تتحرك فى شكل قوس متأرجح أو فى شكل منحنى ، من إتجاه لآخر بدلاً من التحرك على نحو مباشر فى خط مستقيم . وينطبق على ذلك نفس القواعد المذكورة آنفاً ولكننا نستمتع الآن بانسيابية الحركة . وإذا ما استخدمت الموسيقى فلتختر شيئًا ما يعينك على هذا التأرجح ويضفى روحاً من التناغم . ولاتنس أن تجرب كلا الجانبين .

الحركية والانتباه إلى التفاصيل

تعد المثابرة مع تدريبات الحركة شيئاً بالغ الأهمية لزيادة فهمنا وإدراكنا للميزان البعدى . وغالبًا ما كنت أتعرض ، فى الأيام الأولى ، للطلبة الذين يعتقدون أن المعرفة النظرية لعمل لابان هى كل ما يلزمهم . وبذا فإنهم لايخطون أدنى خطوة نحو النجاح إلا إذا تغلبوا على هذا العائق . ولكن القدرة العملية والممارسة تمثل نصف المسافة فى المستقبل المهنى لأى ممثل وإنها لتتطلب تدريب مفروض ذاتياً من قبل النفس . وما من طرق مختصرة فى هذا. وتكون مكافأة التدريب عندما يدرك المرء فجأة أنه يستطيع القيام بأى شىء عفوياً دون بذل جهد بعد أن كان يشكل صعوبة كبيرة وإنها لحظة رائعة تنم عن نجاح حقيقى .

مزيد من الاستكشاف

حاول التحرك في النطاق الأعلى بالوقوف في وضع متوازن على كعب القدم اليمنى ثم اليسرى . أو تحرك بخطوات مسرعة قليلة وثب لأعلى بدءاً بإحدى جوانب الجسم وكرر نفس الحركة على الجانب الآخر . (وأعنى بذلك القفز بدءاً بإحدى القدمين ثم الأخرى) . حاول الوثب إلى كلا الجانبين (سواء بعمل التقاطع أو الفتح) أو فى التحرك للخلف أو نحو الأمام . ولاتخشى الارتجال .

جرب أن تخطو خطوة جانبية نحو اليسار بقدمك اليسرى واتبع ذلك بوثبة على نفس القدم فتصنع لفة كاملة فى الهواء نحو اليسار قبل أن تصل إلى وضعك النهائى . ويمكنك الهبوط على كلتا القدمين كى تحصل على مزيد من الثبات أو معايشة الخطر بالهبوط على نفس القدم أو تبديلها فى منتصف الفراغ إلى القدم اليمنى ! فالتغييرات لا حصر لها وغالباً ما تفيد آلات النقر فى هذه التمرينات .

باستخدام وعيك الجديد ، اتخذ وضع الوقوف مع غلق عينيك واسترخاء ذراعيك على جانبيك . ركز على جسدك . ولسوف تتذكر الآن ما أحس جسدك به حين تحرك نحو الأبعاد مرة أخرى . وعند القيام بأداء حركات باللغة الصغر بالكاد يدركها الحس دون أن تبرح وضع الوقوف فلتجرب داخلك هذا الشعور من الرفع والخفض ، الضم والفتح والارتداد عند التراجع والتقدم الحذر نحو الأمام عندما تترك التقلص خلفك . لنضع فى الاعتبار أطراف / نهاية الأبعاد ونقيضها . تذكر أن الحركة ستكون طفيفة جداً لا يلحظها المراقب إلا بالكاد ولكنك ستشعر بها . نظم تنفسك . فتلك هى البداية الفعلية لاستكشافنا للشخصية .

الارتجال

لاتمض مباشرة خلال الارتجالات الأدائية التالية إلا بعد عمل التدريبات السابقة .

ا) التزم بقواعد البدء بجوانب الجسد اليمنى واليسرى . تخيل أنك الآن ، عند التحرك فى كل بعد ، تمسك بشىء ما وأنك تتخلص منه فى مكان آخر . على سبيل

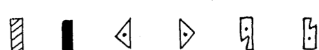
المثال ، خذ شيئًا ما من على الرف فى النطاق الأعلى ودعه على الأرض . ولتنتزع شيئًا آخر من الجانب المضموم (الضيق) وأطلقه على الجانب المفتوح (الواسع) . ولتنبسط نحو الخلف لتمسك بشيء ثالث وتخلص منه على منضدة وهمية تتخيلها أمامك . حاول أداء ذلك بدءاً بالجانب الآخر . تساعد الموسيقى ذات الايقاع المتزايد على خفة الحركة وتميل للتغلب على الطريقة المعقدة !

ب) تخير المناطق الخاصة بك واخلط بين جوانب الجسد اليمنى واليسرى كما تشاء . يمكن أن تمتد الذراع اليمنى إلى الجانب الأيمن ويمكن أن تنتقل الساق اليسرى إلى نفس الاتجاه . (إذا ما كررت هذه الحركة مع وثبة أو لفة يمكن أن تتطور إلى رقصة معتادة) ومع ذلك ، فإن هدفنا ينحصر الآن فى أن نستخدم ما تعلمناه فى موقف سلوكى يومى. لذا فلتبد مبررات لكل أفعالك . وأنا أعلم أن الممثلين لديهم القدرة على بناء خيال رائع حول أدائهم . كلمة تحذير . لاتنجرف وتفقد رؤيتك للمبررات التى تدفعك نحو الأداء الارتجالى . فالهدف الرئيسى هو تعزيز ما تعلمته.

(د) أضف حواراً .

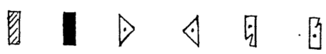
لتتذكر الآتى :

اختبر ملاحظتك . انظر ثانية إلى الرسم التخطيطى الخاص بميزان الأبعاد فى صفحة ٣١ . امنح نفسك دقيقة أو أقل كى تراجعه ثم اقلب الصفحة . تذكر أن هذه العلامات لاتمثل الوضع النهائى . بل على النقيض ، فانها توضح المسار المحدد الذى تتحرك عبره فى الفضاء . قف وقم بأداء الحركات التالية :



كيف يمكنك الجزم أى جانب تبدأ به ؟ الإجابة تكمن فى البعد اليمين / اليسار . وتوضح مجموعة الرموز بأعلى البعد الجانبى كما يلى : اليسار (٣) واليمين(٤) . وتأتى حركات الضم والتقاطع أولا فى الميزان وبذلك يجب أن يكون الجانب الأيمن

بدايتنا . فإذا ما كانت القيادة للجانب الأيسر لكان الوضع كالتالى :







الفصل الرابع

الميزان المنحرف

The Diagonal Scale

لنبرح الآن الشواطىء الآمنة التى تأوى شكل الميزان البعدى الراسخ . لدينا مع مكعب حامل القبعة لغز مثير يلزم حله فى شكل الميزان المنحرف المتغير (الغير مستقر) .

بينما ننطلق بين المياه المتلاطمة الأمواج فى عرض البحر تتمايل سفينة الحركة وتتموج مع الأمواج وننزلق نحن ونترنح من أحد جوانب ظهر السفينة إلى الجانب الآخر، وحين نحاول فى يأس استعادة توازننا نضلل باستمرار ونكون فى حالة فقد التوازن . ومع ذلك ، ورغم كل هذه الصعوبات ، أو بسببها تتولد الإثارة المروعة وينساب الأدرينالين مع شعور معايشة الخطر . وهذا هو الميزان المفضل لدى !

ويكون استكشاف الشكل المتغير للحركات المنحرفة فى الاستديو أيضًا باعثًا على مشاعر الإثارة المماثلة . يمكن للجسد أن يتحرك ويتخذ الشكل المنحرف فقط لمدة لحظة قصيرة قبل أن تتدخل الجاذبية الأرضية وتعيدنا إلى بعد ثابت . ومع ذلك ، فإننا نشعر فى هذه اللحظة بشعور يختلف كثيراً عن إحساسنا عندما نتحرك على طول المسارات الأكثر ثباتاً . ويتمايل الجسد بعيداً عن مركزه . ويعنى ذلك أننا لسنا فى وضع الانتصاب الرأسى الطبيعى وبذلك نكون فى حالة اختلال التوازن . وتحدث أكثر المنحرفات تغيراً فى الميزان المنحرف .

وأود أن أذكرك بأن شكل المكعب يمكن أن يكون بأى حجم كان . ويجدر بك أن تنظر إليه وكأنه يملأ فضائك الجسمانى أى مجالك الحركى . وإذا ما حالفك الحظ بالقدر الوافر بأن تعمل فى حجرة مناسبة فسوف تساعدك على الوقوف فى المركز وممارسة الميزان . حاول فى خيالك أن تبلغ ما وراء الفضاء الجسمانى والأركان الخاصة بمكعبك كى تصل إلى أبعد مدى فى أركان الحجرة البعيدة . تذكر أن

العلامات تشير إلى اتجاه الجسد المتحرك على مدى مسار منحرف ولاتشير إلى وضع الحركة .

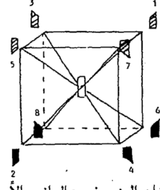
الآن وقد تعلمت بالفعل العلامات الخاصة بالأبعاد الستة فإن لدينا العلامات الاتجاهية الثمانية الخاصة بالخطوط القطرية . ويكمل لنا ذلك مجموعة رموزنا المعدلة . ومع ذلك فإنه يفى بالأغراض التى نحتاجها فى هذا الكتاب .

وكما أشرنا من قبل فسوف ترى أن العلامة المخططة تعنى المستوى الأعلى وتعنى العلامة المسودة المستوى الأسفل . وبصرف النظر عن المكعب المركزى الموضح فى شكل علامة رأسية منقوطة فليس هناك أية علامات منقوطة أخرى . (وتوضح هذه العلامة كذلك مركز الجسد فى شكل تقريبى أى النقطة الوسطى أو الوسط.)

ولسوف تأخذك حركاتك على طول كل مسار مائل ودائمًا ما تمر خلال مركز المكعب، وتتحرك من أحد الأركان إلى الركن الآخر .

ولن تنتابك الدهشة حين ترى أننا نفرق ثانية بين حركات الجانب الأيمن للجسد وحركات الجانب الأيسر . وفى الرسم التخطيطى التالى تتجه الحركة الأولى نحو جانب الجسد المفتوح . ويعنى ذلك أن يتحرك كل من الذراع الأيمن والساعد اليمنى في موازاة مسار مائل نحو اليمين وعندما يبدأ الجانب الأيسر بالحركة تتخذ الحركة الأولى طريقها نحو الجانب الأيسر المفتوح .

ودعونا نتفحص الأن مسارات الميزان المنحرف بالنسبة للجانب الأيمن . ولسوف يتبلور الموقف في ذهنك على نحو أوضح عندما تقوم بتنفيذ رقصتك الخاصة وعند أدائك للارتجالات .



الميزان المنحرف : الجانب الأيمن

لكل من الأبعاد الثلاثة تأثيره المتساوى وتتأكد أهميتها جميعاً على قدم المساواة فى الحركات .

RHF = الأمام – أعلى – اليمين
(Right - High - Forward)

LDB = الخلف – أسفل – اليسار
(Left - Deep - Backward)

LHF = الأمام – أعلى – اليسار
(Left - High - Forward)

RDB = الخلف – أسفل – اليمين
(Right - Deep - Backward)

LHB = الخلف – أعلى – اليسار
(Left - High - Backward)

RDF = الأمام – أسفل – اليمين
(Right - Deep - Forward)

RHB = الخلف – أعلى – اليمين
(Right - High - Backward)

LDF = الأمام – أسفل – اليسار
(Left - Deep - Forward)

حاول أن تتبع تسلسل الميزان كما هو موضح أدناه . ولتعمل من خلاله قدر استطاعتك . ولسوف تتعلم الكثير عن إمكانيات حركة جسدك عن طريق المحاولة والخطأ . وقد حاولت أن أضع الحد الأدنى من التعليمات وتذكر أن هذا هو الميزان المنحرف بالنسبة للجانب الأيمن .

١- من وضع الوقوف وقدماك مضمومتان وهى تحمل ثقل جسدك تحرك مسرعاً بالقدم اليمنى فى حين يتحرك الجانب الأيمن فى موازاة مسار مكانى نحو زاوية RHF . انقل ثقل الجسم تماماً واتخذ موضع الاتزان بالوقوف على أطراف الاصبع قدر استطاعتك . وتبقى الساق اليسرى للخلف بعيداً عن الأرض . ولسوف تشعر بتوتر مضاد فى كل مكان فى جسمك من الذراع الأيمن فى الأمام وحتى القدم اليسرى بالخلف.

لاحظ أهمية أن تشعر بمدى التأثير القوى للأبعاد الثلاثة جميعها التى تنطلق معاً فى اتجاهاتها المختلفة أى لأعلى وعلى الجانب الأيمن وللأمام . بينما تحس مع كل الخطوط القطرية بأنك مختل التوازن .

٢- سوف يتحرك الآن كل من الذراع الأيمن والساق اليمنى فى موازاة المسار نحو زاوية LDB فى حين تتحمل القدم اليسرى ثقل الجسد للخطة بينما تقوم أنت بالمرور خلال مركز المكعب فتركع على ركبتك اليمنى التى تتولى الآن أمر حمل ثقل الجسد. وينتقل الذراع الأيمن أمام الجسد ولتثنه بقوة قبالة الركبة اليمنى . ويميل كل من الرأس والجذع ناحية LDB . وسوف تشعر باختلال التوازن .

٣- يقود كل من الذراع الأيمن والساق اليمنى الجسد إلى التوازن الهادىء للمركز الرأسى قبل التحرك فى موازاة مسار آخر إلى LHF . ولتتحمل القدم اليمنى ثقل الجسد بالوقوف على أطراف الأصبع فى وضع نصف متوازن .

(تيقن من احتفاظ جسدك فى مواجهة مقدمة الحجرة) بينما تنتقل القدم اليمنى إلى الجانب الأيسر فإنها تترك القدم اليسرى على اليمين فى الخلف بعيداً عن الأرض

وتكون النتيجة حدوث التواء مضاد شديد فى كل أجزاء الجسم كله .

٤- ينتقل كل من الذراع الأيمن والساعد اليمنى (من طريق المركز) فى موازاة المسار المائل المفتوح إلى RDB . وبالوصول إلى الزاوية المطلوبة يتركز ثقل الجسم على القدم اليمنى وتنثنى الركبة جيداً ويشعر المؤدى بشد مضاد شديد، وخصوصاً إذا ما تم رفع الساق اليسرى إلى المستوى الأعلى . وأحياناً تتخذ هذه الحركة وضع الركوع . وأنا عن نفسى أفضل استخدام الحركة السابقة .

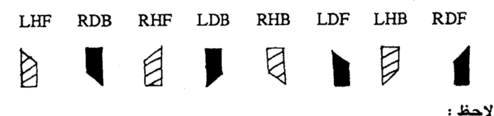
٥- يستعيد الجسد اتزانه لحظياً حيث يبدأ كل من الذراع الأيمن والساق اليمنى فى الحركة بالعودة إلى وضع الوقوف . وسرعان ما يرتخى هذا الاتزان ، الذى استعدناه حديثًا ، بينما تستمر الحركة لتنتقل تجاه زاوية LHB . وبتقاطع القدم اليمنى (خلف الساق اليسرى) نحو اليسار فإنها تتخذ وضع الوقوف على أطراف الأصبع فى وضع نصف متوازن وتنثنى الركبة اليسرى برفق على مقدمة الساق اليمنى وتتجه القدم اليسرى نحو زاوية RDF . وتتقاطع الذراع اليمنى أمام الجسد لتمتد نحو LHB . ونلحظ هنا شعوراً بالالتواء ويكوننا تقريباً فى حالة اختلال توازن .

٦- وينتقل مسارك المائل الآن نحو زاوية RDF عن طريق المركز وتنثنى الركبة اليمنى ويمتد الذراع الأيمن نحو زاوية المكعب وما خلفها . وترتفع الساق اليسرى عالياً فى وضع شد مضاد فى اتجاه LHB . ويستشعر الجسد بالتمدد المفتوح وكذا جذب الأبعاد الثلاثة الأيمن والأسفل والأمام .

٧- مروراً بالمركز ينتقل كل من ذراعك الأيمن وساقك اليمنى إلى زاوية المكعب RHB . وليتقوس الجسد بينما يتبع الحركة . ويتم الحفاظ على الاتزان ، كما هو الحال فى كل زوايا المكعب ، بشكل غير ثابت، ونستشعر قوة الشد المتبادل فى الأبعاد الثلاثة.

٨- ويأخذك هذا الخط القطرى فى موازاة مسارك النهائى نحو زاوية LDF . ويبدأ كل من الذراع الأيمن والساق اليمنى فى الحركة لينتقلا من وضع الوقوف وبينما

تخترق الزاوية تمر بخبرة شعور الالتواء المألوف . ويزودك كل من الذراع الأيسر والساق اليسرى بتوازن مضاد فى اتجاه RHB . (تذكر أن تحتفظ بمقدمتك أى تواجه نفس الاتجاه كما أديت التدريب فى أول مرة.) ولتعد إلى وضع الوقوف أى الوضع الأصلى المنتصب رأسياً بحيث يتحمل ثقل الجسد كلا القدمين . كرر الميزان المنحرف بالنسبة للجانب الأيسر.



لاحظ :

لقد حاولت ألا أثقل عليك بصفحات التعليمات . وقد يؤدى ذلك إلى أن تصبح محاولاتك لأداء المسارات المائلة غير دقيقة للغاية . وكما هو الحال مع تعلم الغناء أو عزف السلم الموسيقى سيكون هناك العديد من النغمات الموسيقية الخاطئة فى الأيام الأولى من تدريبك . ولايهم ذلك . فلسوف تتعلم جودة التعبير التى تحتويها المسارات المكانية هذه وكيفية تأثيرها على جسدك . وأعتقد أن ما يهم فى هذه المرحلة هو أن تتذكر سفينة الحركة فى البحار المتلاطمة الأمواج والخبرة المتعلقة بتحدى الجاذبية الأرضية فى أية لحظة بالتمايل فى وضع مختل التوازن (أى أداء حركات غير مستقرة بالمقابلة مع الحركات الاعتيادية الأكثر ثباتاً الموجودة فى حياتنا اليومية) .

ولسوف تساعدك التدريبات التالية على تعزيز فهمك وإدراكك لخاصية الخطوط القطرية المتغيرة . فإنها تعتمد على أساس التدريبات الفعلية وعلى أساس الحركات الراقصة البسيطة للغاية . ورغم أنه ينبغى العمل خلال كل التدريبات فى النهاية إلا أننى أقترح التركيز على كل جانب واحد على حده .

(ا) أوجد مكاناً مناسباً تستطيع أن تدور فيه حول نفسك مع بسط الذراعين . تأكد أن مجالك الحركى لايتداخل مع الفضاء الخاص بشخص آخر . والآن أغلق عيناك وتخيل أن المكعب قد صار حجرة خالية تستوعب كل فضاءك الجسمانى . ويتكون

جدارها الأمامى من نافذة ضخمة فى حاجة ملحة إلى غسلها ! قف فى مركز هذه الحجرة وقدماك مضمومتان مع توزيع ثقل الجسد بالتساوى . واجه المقدمة . يتولى الجانب الأيمن فقط قيادة عملية الغسيل ولسوف تغسل الجانب الأيمن من النافذة وحسب. وما يهم هنا بشكل حيوى هو الاهتمام الخاص بالزوايا . فسوف تستلزم الزاوية العليا وقوفك فجأة على أصابع القدم اليمنى ؛ ويؤدى غسل الزاوية السفلى من النافذة إلى انثناء الركبة اليمنى لأسفل . ويفضى الشد المضاد إلى ميل جانب الجسم المقابل تجاه الطرف المضاد للخط القطرى . (وإذا ما كان لديك قدر من المرونة يمكن أن تمتد الساق اليسرى نحو النطاق الأعلى فى البعد الخلفى !) لتكن على وعى تام بالشد الثلاثى الأبعاد أثناء تحركك نحو هذه الاتجاهات .

(ب) يمكنك أن تهنىء نفسك على أدائك الجيد فى العمل ولكنه لم ينته بعد . يجب عليك الآن أن تقوم بغسل الجانب الأيسر من النافذة . حاول القيام بذلك بقيادة الجانب الأيسر لديك . تعتبر الزوايا بالغة الأهمية . تذكر أن تنبسط على مداك نحو مجالك الحركى . (ليست النافذة فى حالة مريحة وملائمة حتى تمكنك من البقاء فى وضع الوقوف المريح على قدميك) فإنك تحتاج إلى شعور باختلال التوازن فى بعض اللحظات وأن تمر بخبرة واعية عن الشد المضاد للأبعاد الثلاثة التى تملك جميعها تأثيراً مساوياً.

(ج) حاول تكرار الأدائين ولكن فى هذه المرة يقوم الجانب الأيمن للجسم بغسل الجانب الأيسر للنافذة والعكس بالعكس .

٢(ا) لنعد إلى المنزل لتزيين وتجميل حجرتنا الجرداء . وقد تم وضع ورق الحائط على الجدار الأيسر ولكن هناك كثير من فقاعات الهواء تحتاج إلى صقلها . ومرة أخرى أود أن أبدأ عملية الصقل بالجانب الأيمن . ويعنى ذلك أن جميع حركاتك المائلة نحو الزوايا الأربعة ستكون فى حالة تقاطع .

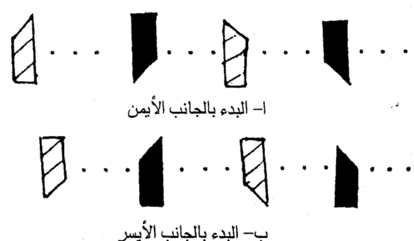
(ب) أما الصقل النهائى باستخدام الجانب الأيسر فيعنى التحرك الآن نحو الخطوط القطرية الأربعة المفتوحة . تأكد أن جانبك يبعد عن المركز بالقدر الكافى حتى يمكن للجسد أن يشعر للحظة باختلال التوازن .

٣(ا) تبدو الحجرة بشكل أفضل الآن. ولتقم الآن بصقل الفقاعات على الحائط الأيمن باستخدام الجانب الأيمن . اتبع الارشادات السابقة .

(ب) استخدم الجانب الأيسر .

٤– استخدم الموسيقى أو النقر على آلة موسيقية .

(ا) قف أمام زميل آخر



ا– البدء بالجانب الأيمن

ب– البدء بالجانب الأيسر

(ب) لتقم بأداء تدريباتك المائلة الخاصة مع زميل آخر إما بالتحرك فى وقت واحد أو فى شكل تتابع إنسيابى يمكن تكراره . ويساعد ذلك على إظهار عملك للآخرين فالاسترجاع مفيد للغاية .

٥– مع الموسيقى / النقر أو بدونهما . حاول أن تستكشف بنفسك كل سطح من سطوح غرفتك التخيلية . فعلى سبيل المثال ، يمكنك أن تلمس السقف باستخدام يدك اليمنى وأن تلمس الحائط الخلفى بقدمك اليمنى والحائط الأيمن بيدك اليسرى . من وضع الاستلقاء على الأرض ، حاول بلوغ النطاق الأعلى أو السقف باستخدام ساقيك . استمر فى استخدام ساقيك فى الحركة نحو جميع السطوح الستة . استخدم كل الأركان.

الحركية والانتباه إلي التفاصيل

i) يرتبط المكعب المركزى بمركز مجالك الحركى وبمركز جسدك تقريبًا أو الوسط.

ii) وضع الوقوف هو الوضع الذى تستقر فيه إحدى الساقين أو كلتاهما وهى تحمل ثقل الجسم .

iii) تعمل المسارات التى تنتقل من مركز المكعب وهى تحتوى الجسد بأكمله (كما فى تسلسل الحركة المائلة التى أديناها لتونا) على زيادة اختلال توازن الجسد إلى أن تصل إلى النتيجة العظمى عند كل زاوية . ويحتوى الميزان المنحرف على الخطوط القطرية التى تمر خلال مركز المكعب نحو زواياها المقابلة ؛ ونطلق على هذه الخطوط القطرية صفة النقاء حيث أن لجميع الأبعاد الثلاثة تأثيراً مساوياً. ونحتاج إلى أقوى شد مضاد (الجذب فى الاتجاه المضاد) عند الزوايا إذا قدر لنا ألا نسقط . ومع ذلك ، فلا ينبغى أن يكون بالغ القوة فلا نتمكن من تقليل شعورنا اللحظى بحالة فقدان التوازن .

iv) عندما تتقاطع حركة ما بشكل مائل على الجسم نحو جانبه الضيق أو المغلق (كما فى تقاطع الذراع الأيمن والساق اليمنى على الجانب الأيسر) ، يؤدى ذلك إلى التواء الجذع . حاول الاحتفاظ بمواجهة مقدمة الحجرة . إنه لأمر فى غاية السهولة أن تلف الجسد فى اتجاه الالتواء فتفقد جودة الحركة .

v) فى LDB ينبغى أن يساعد وضع الركوع الجذع على التقوس والالتواء حيث يمتد الذراع الأيمن ، بادئاً بالحركة وهو يتقاطع مع مقدمة الجسد ، نحو الزاوية .

vi) تختص العلامات الموجودة فى الملاحظة باتجاه الحركة وليس وضعها النهائى.

مزيد من الاستكشاف

(i) لديك كابوس أنك محبوس فى حجرة . ومما أثار رعبك أن الحجرة قد أخذت فى الانكماش . وفى يأس أخذت تقاتل ضد كل السطوح الستة . وتقل قدرة الجسم كله على الانبساط ولكنه على قدر كبير من المرونة : من دوران والتواء وتمايل . وأخيراً يصبح الفضاء بالغ الصغر وتشعر بالإعاقة . وتصبح الحركة الوحيدة المتاحة لديك هى التنفس .

(ii) ويبدأ سجنك فى التمدد فيصير واسعاً كمثل حجرة بأكملها . ويتحرر الجسد كله ويعبر عن حريته التى حصل عليها لتوه فيتحرك فى مرح وابتهاج : ينبسط ويقفز ويجرى ويدور ويلتوى ويتمايل بمختلف الطرق البارعة . ويتلاشى شعور الأسر فى حجرة منكمشة كمثل المكعب ويسبح فى اللانهائية .

الارتجال

(i) يتقابل طالبان لكى يناقشا عرضاً قد شاهداه لتوهما . يتحمل أحدهما ثقل جسده فى وضع منتصب عمودى . هناك ثبات فى سلوك حركته . بينما يتحرك الآخر بشكل أكثر دنامية . نادراً ما ترى جذعه فى وضع رأسى . ويبدو فى الواقع أن يستمتع بعدم ثباته هذا الناجم عن اختلال توازنه على نحو طفيف وعن تحديه للجاذبية الأرضية . ما هو الانطباع الذى يكونه الملاحظون عن هذين الشخصيتين ؟

(ii) تخيل أنك تحاول السير على ظهر السفينة وهى تتعرض للموج الهائج .

(iii) أنت الآن فى قاعة بالغة الازدحام وليس هناك أية مكيفات هواء . وبدأت تشعر بالإغماء فتحاول أن تندفع إلى الخروج .

(iv) كنت فى حفلة ورغم أنك لست مخموراً للغاية إلا أنك لاتستطيع السيطرة على ساقيك .

(v) أنت مصاب بدوار بسبب قلة الطعام .

تذكر

الخطوط القطرية الثمانية

LHB-RDF-LHB	RHF-LDB-RHF
RHB-LDF-RHB	LHF-RDB-LHF

قدمت لكم مفهوم المكعب داخل فضائك الجسمانى . وقد قمت أنت باستكشاف الخطوط القطرية النقية التى تمر خلال المركز نحو زواياها المقابلة . وأيّما وجهة تتخذها فى الحجرة فإن هذه الخطوط القطرية تظل ثابتة أى أن RHF و LHF ستبقى دائماً RHF و LHF . ويدور معك فضاءك الجسمانى الذى يحتوى المكعب . ومع ذلك فإن فى الفضاء العام خارج مجالك الحركى الخاص بك تبقى الخطوط القطرية ثابتة .

أخذت فرقتى الراقصة إلى موسكو منذ عدة سنين مضت . وكانت خاتمة برنامجنا الراقص فى غاية الإثارة . بدأ الراقصون الحركة بمواجهة الجمهور وبالرقص فى انسجام على طول الخطوط القطرية النقية . وما أن بدأت الموسيقى فى الإسراع إلا وشرع الراقصون فى الدوران : مجموعة منوعة من أرباع وأنصاف اللفات باستخدام الخطوات والإيماءات فى موازاة الخطوط القطرية التى تحتويها مكعباتهم الخاصة ومجالاتهم الحركية الخاصة . وبانتماء الخطوط القطرية للفضاء المسرحى العام ظلت قاعة الاستماع بما فيها من جمهور فى حالة استقرار . وفى غمرة الأداء الدورانى كنا على وعى بالبنية الخارجية الغير متغيرة لقاعة الاستماع مما ساعد على تكيفنا وفقاً لذلك .

الفصل الخامس

انسياب الحركة

يقال عن تسلسل الحركة المتواصلة دون انقطاع أنها تتمتع بخاصية الانسيابية . وعلى النقيض من ذلك فإنه إذا ما تقطع هذا التسلسل بحركات تتوقف وتبدأ من جديد يحل هنا الأداء الأخرق محل الانسياب أو التواصل .

ويكون الانسياب متوالياً أو متعاقباً عندما تنتقل الحركة من أحد أجزاء الجسم إلى جزء آخر مجاور ويصبح انسياب الحركة متزامناً عندما ينهمك الجسد فى الحركة فى نفس الوقت .

يمكنك أن تتحرك بشكل متواصل منساب ومتعاقب . يمكن على سبيل المثال ، أن تتجه حركة الجذع لأعلى بدءاً بالركبتين ، خلال الفخذين والصدر والكتفين والرأس . غالبًا ما تكون هذه الحركات فى شكل انحناء أو تموج ويرتبط ذلك بالأقواس والدوائر التى أشرنا إليها فى دراستنا السابقة . ومن أجل الحصول على الانسياب المتوالى تكون أجزاء الحركة المجاورة للذراع والساق هى الكتف والمرفق والرسغ واليد (الأصابع) وكذلك ترتيبها فى الاتجاه المعاكس أو الفخذ والركبة والقدم والعكس بالعكس . ولا يمكن التحرك بشكل متعاقب فى الاتجاه الخلفى باستخدام الفخذ والركبة والقدم لأن الركبة لايمكن أن تنثنى إلا نحو الأمام .

يستطيع المرء أن يتحرك أيضاً بشكل متعاقب بأسلوب أخرق متقطع ونتخذ مثالنا هنا من سلسلة الحركات المتقطعة "Staccato" التى تبدأ من الكتف حتى المرفق والرسغ ثم اليد .

يمكن أن يكون أيضاً انسياب حركة الجسم المتزامنة ذا طبيعة متواصلة أو خرقاء .

تدريب ١

تحرك بأسلوب هادىء تحظى خلاله برضا وسرور ذاتك بشرط ألا تكون حركتك بطيئة ولاسريعة أكثر مما ينبغى . ركز على التواصل الانسيابى لتسلسل حركتك الارتجالية . وتجنب اللحظات المربكة ولحظات نقص التركيز المفاجىء أو التوقف لكى تروض نفسك على أى وضع صعب . إذا ما تواجدت فى الفصل ، حاول مراقبة الطلاب الآخرين . لاحظ من يؤدون هذا التدريب ببراعة ؛ حاول أن تكتشف من خلال تحليلك لحركاتهم ما الذى يجعلهم يحظون باليسر مع التواصل فى الأداء . ثم جرب بنفسك . يمكن أن يفيدك الزملاء فى كل هذه التدريبات حيث يمكنهم أن يشرحوا ويوضحوا لك اللحظات التى يبدو فيها الانسياب المتواصل مضطرباً . حاول الربط بين هذه الفترات القلقة وبين اللحظة المحددة لحدوثها .

تدريب ٢

جرب أداء تسلسل حركة متقطعة وغير متواصلة . تجنب الميل لزيادة السرعة فى هذه المرحلة .

تدريب ٣

i) جرب القيام بحركات جسدية متوالية . وها هو مثالاً لاستخدام الجسم كله : خذ وضع الوقوف وارفع ذراعيك عالياً فوق الرأس . ابدأ بتحريك الأصابع ولفها لأسفل يعقبها ثنى الرسغين والمرفقين . وعندما يبلغ التتابع الذراع العليا تنخفض الرأس ويميل زنار الكتف نحو الأمام ويعقبه الصدر ثم يغوص كل من الفخدين والركبتين نحو الأرض . ارجع إلى وضع الرأس بنفس الترتيب أو بالترتيب المعاكس وابدأ بتحريك الركبتين لأعلى . فى هذا المثال يكون الجسم فى وضع متناسق .

ii) قف . ارفع ركبتيك اليمنى ثم فخذك الأيمن ثم كتفك الأيمن ثم مرفقك الأيمن ثم يدك اليمنى . عد إلى وضع الوقوف وكرر نفس التمرين باستخدام الجانب الأيسر .

تدريب ٤

خذ وضع الوقوف . ارفع ذراعيك عالياً فوق الرأس . وليسقط جسدك كله فى وقت واحد كمثل الحجر فى وضع انحناء ثم توقف قليلاً وعد لوضع جسدك الأول فى وقت واحد .

تدريب ٥

حاول أداء حركة أحادية الخط (خط مستقيم بين نقطتين) فى تتابع متواصل . وبما أن الحركة تنتقل من إحدى الأجزاء المجاورة للجسم إلى جزء آخر فإنك ستشعر بالانسياب فى الحركة .

تدريب ٦

دع الحركة تنساب خلال الجسم بالتتابع ولكن مع أداء بعض التقطعات أو بأسلوب أخرق أو متقطع . وأبسط مثال على ذلك هو الحركة بدءاً بالكتف فالمرفق ثم الرسغ فاليد (الأصابع) فى شكل أربعة أداءات منفصلة متوالية أو ربما نحرك الفخذ ثم الركبة إلى القدم فى ثلاثة أداءات منفصلة ومتوالية .

تدريب ٧

حاول أداء نمط متعدد الخطوط (بتداخل اتجاهات عديدة متعددة الأبعاد) مع الحركة المتزامنة أى عندما تنشط كل أجزاء جسدك فى نفس الوقت . يمكن أن يتم أداء الحركات المتزامنة بشكل متواصل أو متقطع .

الارتجال

تدريب ١

i) حاول أن تجرب مجموعة منوعة من طرق الحركة : الدوران والتدحرج على

الأرض والمشى للأمـام والجـرى نحـو الجـانبين والزحف للخلف وأنت تتلو أغنيـة مشهورة للأطفال . حاول تكرار تسلسل الحركة بالضبط لمرات عديدة . وكلما تطور نشاطك وأدائك كلما استلزم أدائك أن تستخدم المقاعد والمنابر وكذا المزيد من الخطوات . وينبغى أن تجرب طرقًا جديدة للتغلب على مثل هذه المصاعب والعوائق ، ولقد تمكنك من استخدام الأدوات على المسرح رغم الصعوبات المصاحبة فى الانحدار الشديد .

ii) ينبغى أداء التدريب الآن وأنت تتكلم أو تلقى قصيدة ويكون ذلك ضمن عملية تعلم هذه القصيدة.

iii) لاحظ وراقب حركات الطلاب الآخرين من أجل التنوع . ولتلحظ كيف يصحب الصوت النشاط أثناء إلقاء قصيدة مقفاة معروفة .

iv) ماذا يحدث للحركة والصوت إن كان الكلام أقل شهرة ؟ تذكر أن الصوت يعد امتداداً للحركة .

v) والآن حاول أداء بعض التمرينات السابقة (١-٧) بمصاحبة الصوت سواء بإحداث نغمات أو بتزامن الحركة مع وصف لما تقوم به فى حركتك أى أن يصحب الحركة تعليق متواصل .

الانسياب المقيد

يعتبر الانسياب مقيداً عندما يمكن توقف الأداء فى لحظة معينة . ولن يعتبر ذلك توقفاً تاماً يؤدى إلى التخلى عن الفعل ولكنه مجرد وقفة لحظية . ورغم أن الحركة قد أوقفت رحلتها المكانية إلا أن الإحساس بالطلاقة يظل مستمراً أثناء الوقفة ولكنها ، مع ذلك ، تكون محكومة بالحد الأقصى . ومثل هذه الوقفات فى الأداء يمكن حدوثها لأسباب عدة منها : الشعور بالخطأ أو الاحتياج للضبط أو التصحيح أو تغيير الرأى أو أية حاجة أخرى تجعل الفعل فى حالة توقف . ويتسم هذا المنهج بالحذر .

الانسياب الحر

يمكن اعتبار الانسياب حراً إذا ما صعب التوقف الفجائى فى الأداء . يشعر الشخص المؤدى للحركة بعدم وجود أية مشكلات . فلا يتوقع حدوث أخطاء ولا احتياج للضبط أو تغيير الرأى . فهو يتمتع بثقة فى النفس ولايرى أدنى مبرر لوضع الفعل فى حالة توقف. ونجد أن هناك حماسة وصدق فى طلاقة الأداء لهذا النوع من الحركة . فهو يتمتع بالمنهجية الواثقة .

وليست كل الأفعال أداءات حذرة أو واثقة . فالمرء يمكنه أداء عمل شاق بشكل روتينى وهو يتخذ الفعل المناسب فى كل مرحلة . وفى مثل هذه الحالة ، لايتوقع المرء أن يقوم بالتعديل فى الحركة عند وجود مشكلات ولا أن يتخذ المنهج الواثق الصادق بالنسبة لهذا العمل . فالمشاعر لا تلعب دوراً رئيسياً فى هذا المثال .

إذا ما كنت تعمل فى وظيفة جديدة تستخدم فيها ماكينات خطره الاستعمال فلابد وأنك سوف تستخدمها بكل الحذر اللازم . وإذا ما كانت الأداءات فى العمل تتبع بعضها البعض على أساس منتظم لايتغير فربما ستتعامل فى النهاية مع الوظيفة برمتها على أنها عمل روتينى : وإننى لأتساءل هل يمكن أن تتسم تلك الوظيفة بالانسياب الحر ؟ لسوف يعتمد الكثير على مدى ملائمة الوظيفة لك . ولنفترض ، مع ذلك ، إذا ما كانت أجزاء الأداء تتغير بشكل مطرد لدرجة أنك لا تستطيع إفتراض حدوث أية مرحلة بشكل حتمى . وسيكون اختيار الانسياب الحر اختياراً خاطئاً بشكل قاطع بسبب احتمال وجود الخطر فى أية لحظة . ومع ذلك يمكن أن نجد بعض العاملين الموهوبون الذين لديهم من الخبرة ما تمكنهم من استخدامها بنجاح وبراعة .

ومن ناحية أخرى فإننى أعتقد أننا قد مررنا جميعًا بخبرة رؤية الناس وهم يتحركون بكل حذر مع أبسط المهام ونرى أنماطًا طائشة تتحرك بكل الصدق والحماس وتجازف بتقديم العون فى مواقف تتطلب أقصى درجات الحذر . وغالباً ما ينتاب الأشخاص القائمون على الملاحظة إحساس بالاحباط أو القصف والمرح الصاخب نتيجة لمثل هذا التنافر فى السلوك .

ولنعد أدراجنا إلى الجزء الخاص بالارتجال فى هذا الفصل . أتذكر أولى أداءاتك الحركية ؛ أتذكر الحذر والتقطعات أثناء الأداء المتواصل التى اقتربت معها من أولى حركاتك التجريبية؟ وبعد طيلة معاناة ومثابرة ربما تبرع فى الطريق المعقد الذى قد رسمته وخططته لنفسك . ويبدأ الموقف فى فقدان براعته وجدته وتبدأ أنت فى التهام مخاوفك . وتتداعى الكلمات دون أدنى صعوبة . ويصبح التدريب برمته مجرد روتين.

وإننى لأتساءل عن ما إذا كنت قد انتقلت إلى الانسياب الحر والمرحلة الواثقة ؟ وهل وجدت شيئًا ما على طول الطريق و/أو بعض الكلمات التى أخذتك بعيداً عن حالة الروتين ؟ هل أثارك شيئًا يجعل الأدرينالين يضاعف عمله ؟ باستخدام أية درجة على طول السلسلة المتصلة من الانسياب المقيد / الانسياب الحر لكى تعبر عن مشاعرك ، ربما تكون قد زحفت أو تشقلبت لتعبر عن غضب بالغ أو بأس أو أسى أو ابتهاج ومرح صاخب أو الهدوء .

تدريب ١

كرر التدريبات السابقة مع وضع كل هذا فى الاعتبار وأنت تختار طريقًا جديداً . لاحظ وحلل حركات الآخرين . ولاينبغى أن تنتهى الصعوبات بمناقشات طويلة ولكن ينبغى أن نتتبع أية نصيحة يعرضها الملاحظ بالشرح والبرهان . ويعد هذا تدريباً جيداً حيث إنه يعمل أيضاً على مد نطاق حركة المؤدى . وتتنوع خبرة الانسياب وتعتمد على قدرتك التدريبية ودرجتها وكذا مدى الالتزام نحو الحركة . ولاتقلق من مدى الوقت الذى تستغرقه . فلايهم ذلك حقاً . وما يعنينى حقاً أنه ينبغى عليك أن :

(i) تدرك وتفهم ما تحاول أدائه .

(ii) تمر بخبرة الحس والشعور بنفسك .

(iii) تميز ذلك فى أداء عرض زميلك .

تدريب ٢

تعرفون جميعاً لعبة الصغار حيث يقول O'Grady أوجرادى افعل ذلك و اعمل تلك . ويتخذ الجميع أوضاعهم حسب الأمر ويقول أوجرادى افعل هذا. وعندما يقول المنادى فقط افعل ذلك ، وليست الفكرة فى أن تتحرك وفق الأمر ولكن فى أن تحتفظ بوضعك السابق وإلا تخرج من اللعبة . وإنه حقًا لتدريب مرح ولكننى لمست بعض التطورات الرائعة . فهؤلاء الذين يتحركون خطأ حين سماع افعل ذلك ، يجب أن يبحثوا ويناقشوا شخصية ما قد لعبوا دورها أو درسوها بعمق . وإذا لم يستطيعوا فعل ذلك يمكن الاكتفاء بالقاء قصيدة أو أغنية أطفال مشهورة . فى البداية يحتفظوا بالوضع ثم يستخدموه كأساس لشخصياتهم بينما يتطور الحديث . وغالباً ما يتضمن الوضع التواءات الوجه . ولقد رأيت ديدامونا Desdemona الخيالية وكذا سير لوبى Sir Loby الأثيرى . ومما يدعو للغرابة أنه قد تم اكتشاف هذا التدريب ليساعد فى البحث فى توصيف الشخصيات . ولسوف نستكشف ذلك لاحقاً .

الحركية والانتباه للتفاصيل

غالبًا ما يساعد غلق العيون على التركيز بدرجة كبيرة فى المراحل الأولى من الانسياب المتواصل حسياً والمتقطع والمتعاقب أو المتزامن وتغيراتها الأساسية . ومع التدريب يتزايد وعيك بانسياب الحركة . ومع ذلك ، سيكون هناك لحظات انتقالية تتحرك فيها من إحدى جدائل خيط الانسياب إلى آخر و إنها لحظات يصعب تحليلها . لاتقلق . فما هو أكثر أهمية آت :

(i) أن تحاول الحصول على الفعل الرئيسى / الأفعال الرئيسية .

(ii) أن تكون على وعى باستعداد الجسم الداخلى قبل التغير الانتقالى . هل حدث شد لعضلات معينة أو ارتخاء استجابة للرسائل التى تلقتها ؟ بمعنى آخر كيف تستعد للتغيير ؟

مزيد من الاستكشاف

بعد عمل التدريبات السابقة بكل الجهد يأتى الآن وقت الانتباه للتنفس. اكتشف ماهية التغيرات التى تحدث وأنت تتحرك من إحدى جدائل الانسياب إلى آخر. ورغم أنك تركز الآن على تنفسك ، إذا ما وجب أن تتلقى المعلومة الصحيحة ، يجب أن تقوم بأداء الحركات بأفضل ما يمكنك .

الفصل السادس

الفضاء

تشغل أجسادنا حيزًا فى الفضاء وتتحرك فى الفضاء
وتحيا الحركة فى الفضاء فى دخيلة أنفسنا

مدد ظهرك على الأرض ودع ذراعيك بجانبيك واثن ركبتيك . ينبغى أن تبتعد مؤخرة القدمين عن بعضهما قليلاً . استشعر الأرض من تحت قدميك . (يستخدم هذا الوضع أيضًا فى فصول الصوت.) عند الشعور بالاسترخاء التام حاول التآلف بهدوء مع النشاط الذى يقوم به جسدك . ينبغى أن تشعر بالراحة وأنت تمركز ذهنك برفق على ما يحدث بداخل نفسك . ولايعنى الاسترخاء التثاقل أو البلادة ولكنه بالأحرى يحمل معنى التوتر الطفيف – أو الوعى الجسدى.

بالقطع أنت تعلم نظرياً أن القلب يضخ الدم الذى يدور فى الدورة الدموية . إذا ما انتهيت إلى هذا التمرين بعد عمل بعض النشاط العنيف فسوف تشعر بقلبك ينبض بقوة . وإذا ما كنت فى حالة استرخاء تامة فمن المرجح أنك لن تشعر أبداً بأىٍ من إيقاعه الذى لايتوقف . وتدلك الفطرة على أنه يواصل خفقه مهما يكن .

والآن ضم الركبتين على الصدر بحيث تلوى أصابع القدم تحتها. اثن مرفقيك وإدفعهما بقوة نحو جانبيك وأنت مطبق على قبضتيك . أطلق زفيرك وحاول أن تطرد كل الهواء إلى خارج جسمك . ولسوف تتوارى رأسك نحو الكتفين . زد من الشد ولتضغط بقوة مع العد إلى عشرين . لتعد إلى الاسترخاء نحو الشد السابق الخفيف واسمح لتنفسك أن يعود للوضع الطبيعى .

كرر التدريب ولكن فى هذه المرة ارفع رأسك وكتفيك على الركبتين وحاول شغل قدر ضئيل من الفضاء قدر إمكانك بأن تنضغط كمثل الكرة المضغوطة والمملوءة . وليعد عليك شخص ما إلى عشرين ولتعد مرة أخرى إلى وضعك الأصلى واضعًا

قدماك على الأرض . حاول ضبط تنفسك واستشعر الشد وهو يترك جسدك حيث يسترخى من وضعه المنقلص ويعود التنفس لوضعه الطبيعى .

عندما نأخذ شهيقاً عميقاً يمكننا أن نملأ رئتينا بالهواء وأن نحبس تنفسنا لبعض الوقت فنحاول أن نشغل قدراً أكبر من الفضاء المحيط . وعندما نطلق الزفير كاملاً يمكننا أن ننفث كل هذا الهواء المحبوس ونحاول إخراجه فنجعل من أنفسنا كيان أصغر. وعاجلاً أم آجلاً فإننا نضطر أن نستنشق المزيد من الهواء . ويمكننا أن نحاول إعتصار دم حياتنا من أجسادنا ولكن سرعان ما يتولى الأمر محرك الرولز رويس ويعود النظام ثانية ويدور الدم فى دورته الدموية تلقائياً . وتستمر حركات أعضاء الجسم فى القيام بوظائفها العديدة . وأينما كنا فى الفضاء وبعيداً عن الفضاء الذى نحاول استخدامه ومهما زاد قدر ما نحاول إنجازه وسواء كنا فى حالة نشاط أو سكون فإننا قطعاً نشغل حيزاً فى الفضاء .

ولنصرف انتباهنا الآن إلى المجال الحركى من حولنا . كيف نستخدم الفضاء ؛ فى إحدى الأطراف القطبية للسلسلة المكانية المتصلة تكون حركاتنا مباشرة وخطية . وفى الطرف الآخر تكون مرنة وطيعة . وفي منتصف الطريق على طول السلسلة المتصلة يتبعون منحنيات وأقواس الحركة الطبيعية التى تستخدم بشكل طبيعى فى أفعال حياتنا اليومية فلا تكون الحركات مباشرة بشكل مبالغ فيه ولامرونة فيه على نحو مفرط ولكنها فى منتصف الطريق بين الطرفين .

يمكن تشبيه الحركة المباشرة بقوس يتحرك فى خط مستقيم نحو الهدف ويتركز الانتباه على نقطة الوصول ويستغل الفضاء بشكل اقتصادى ومحدود .

أما الحركة المرنة المتقوسة والملتوية والطيعة فإنها تتيح لنا الوقت كى نتمعن بنظرنا حول الحديقة المكانية وأن نتعبق عبير الزهور .

يقال إن الرحلة الخارجية لأية حركة أى من الجذع إلى الحد الخارجى يحكمها المركز . وإننى دائماً أفكر فى الوسط على أنه مركز الجسد . وأما عن رحلة العودة ،

من المجال الحركى الخارجى حتى منطقة الوسط ، التى تقودها اليدين و / أو القدمين فنطلق عليها حركة يقودها محيط الجسم . ومع اقتراب الأطراف من الجسد يمكن إطلاق العنان لقدر كبير من المرونة بدءاً من المركز . وكلما انفرجت الأطراف نحو الفضاء وامتدت كلما زادت حركتها المباشرة . وتتيح المرونة الفرصة للحركات التى تبدأ من محيط الجسم الخارجى .

تدريب ١

من وضع الوقوف قف أمام زميل آخر واقتربا من بعضكما البعض بالقدر الكافى كى تستطيعا أن تنبسطا وتلمسا بعضكما البعض . ولتبق الذراعين مطلقين بجانبك . هز اليدين وعد إلى الوضع الأصلى . حاول أن تتذكر أداءك وكرره بالضبط . افعل ذلك عدة مرات . حلل حركاتك الخاصة . ولربما يساعدك فى البداية أن تغلق عينيك وتحاول استشعار اللحظة التى يتحرك فيها جسدك استجابةً للرسالة التى تتلقاها ، وذلك قبل أدائك مباشرة . هل الأداء موجه مركزياً ؟ هل يرسم الذراع قوساً وهو يتحرك نحو البعد الأمامى ؟ وهل كانت حركتك متواصلة أم خرقاء ، متزامنة أم متوالية ، مقيدة أم حرة الانسياب ؟ يرجح إعتبار أداء الحركة بمثابة تدريب روتينى ؛ ومع ذلك يجب عليك هز يديك عدة مرات طوال السنون . فقد أصبحت المصافحة أداء عاملاً يومياً .

لتنظر إلى الأشخاص الآخرين وهم يتصافحون . هل يختلف أدائهم بأى صورة من الصور ؟ إذا ما كان كذلك ، كيف ؟ ما هو الاختلاف الذى يشوب حركتهم ؟ لتدعم نظريتك بالبرهان والشرح . وبالطبع لايعنى ذلك أن نقوم بأداء الحركات وحسب وإنما أن نحاول اقتحام ومهاجمة المشاعر والمزاج وقبلهما الفعل والأداء .

ولسوف تجد أنه قد تجمع لديك كم كبير من المفردات التى تصف الحركة فى تعبيرات عامة . ونأمل أن تنظر حولك بعيون جديدة تستطيع أن تتبين الفوارق الدقيقة فى التعبير التى كانت تغيب عنك سابقاً .

(ii) حاول أداء مجموعة من هزات اليد فى أبعاد مختلفة . وكانت أفضل

المحاولات التى أجريت فى ذلك داخل مجموعة متشابكة جيداً وهى تتجه فى طرق مختلفة . تمكن الأشخاص القصيرين من التمدد لأعلى نحو زملائهم الأطول كى يهزوا أيديهم متصافحين . استكشف إمكانية المصافحة فى البعد الجانبى (المرن أو المباشر) . هز إحدى اليدين من خلفك بينما تقوم اليد الأخرى فى نفس الوقت بمصافحة شخص ما أمامك . حاول ألا تدير الجسد بشدة حتى لايفقد التدريب هدفه . يمكنك ارتجال تسلسل قصير فى التصافح وتكرره . تساعد الموسيقى ، فى تلك الحالة ، على تزامن حركات الجميع . وإننى أتخيل أن الصورة الروتينية بدأت تتلاشى على الأقل مؤقتاً . ومع ذلك، فمن غير الطبيعى أن نقوم بالمصافحة فى كل هذه المناطق المختلفة فى الميزان البعدى . ليس طبيعياً أن نفعل ذلك . ولكن من الطبيعى أن ندير الجسد لنقابل الشخص الذى نقوم بتحيته اجتماعياً . فقد جبلنا على تقبل العرف واعتباره شيئاً طبيعياً فى عالمنا الثلاثى الأبعاد . تذكر الجمهور وارتباكه .

وبوصفنا فنانون فإننا معتادون على استدعاء خيالنا . فنحن نُجبل عليه ، رغم أنه قد يصل أحياناً إلى الانغماس الذاتى ونجد رغبة فى اعتلاء مافوق القمة . ولسوف تؤدى التدريبات السابقة ، فى بعض الحالات ، وأنا على يقين من ذلك ، إلى مثل هذا السلوك . وكل ما أود أن أقوله هو أنه إذا ما طبق التدريب عن وعى وفهم فإنك قطعاً ستصل إلى نتائج رائعة ومرضية لأنك تعمل على مد نطاق حركتك . ولسوف يكون هناك درجات كثيرة للتعبير على طول السلسلة المتصلة من الاكتئاب وحتى الابتهاج . وتصير الحركة والمشاعر كل موحد أو وحدة واحدة .

iii) ويمكنك أداء هذا التدريب بصورة فردية أو فى زوجين أو مع مجموعة من الطلاب . ويعتمد النجاح فى هذا التدريب على أداء الفرد ورد فعله وأدائه المتبادل مع المجموعة وتكون هذه الحركات مصحوبة بالأصوات أو الكلام الغير مفهوم لكن لن يكون هناك محادثة واضحة .

من وضع الوقوف اتخذ أى وضع تشاء . يمكن أن يكون وضع ملتوى أو منحنى ، متسق أو غير متسق ، ضم أو فتح ، جثوم للخلف أو انبساط للأمام ؛ عال ، متوسط أو منخفض (ربما يكن استلقاء على الأرض) ؛ وقوف على أصابع القدم (فى وضع

نصف متوازن demi-pointe) أو اليدين ! فهذه جميعًا مجرد اختيارات قلة . ويتضمن ذلك الوجه أيضاً .

ابدأ بالتحرك نحو الأعضاء الآخرين من المجموعة ولتكن الحركة مصحوبة بصوتك وأنت تصدر أصواتاً منظومة أو إيقاعية . والآن حاول أداء طرق مختلفة لهز الأيدى على نحو مثير ، وكذا قبضها وبسطها . يمكن أن تمد يدك خلال ساقيك كى تهز قدم مخلوق آخر للحظة وأنت ترقد فى وضع الجنين . أنا واثق أن لديك الفكرة والآن اطرحها .

الحركية والانتباه للتفصيل

واصل عملك الجاد على الجسد . وبعد الانتهاء من العمل خلال فصل واحد لا تدعه نهائيًا ولكن ارجع إليه وكرر التدريبات . واصل تحسينك فى أدائك الحركى . اكدح واعرق ! فأى شخص يمكنه تعلم النظرية . ولكن المهارة الحقيقية تكمن فى وضع النظرية فى إطار الفعل الذى يحمل المعنى ويمكنك أيضًا أن تحصل على قدر كبير من المتعة وأنت تفعل ذلك .

لكل تدريب غرض معين . مع الارتجال نجد الحرية فى الاستكشاف كما أنه يتيح فرصة هائلة لابتكار الفرد . لاتحاول التشخيص الآن . فالوحوش التى تظهر (كما فى التدريب الأخير) نستدعيها من خيال نشط قائم على أساس بعض المعرفة عن مبادىء الحركة . وإنها وحوش سريعة الزوال ولكنها سوف تثرى إمكانيات حركتك وتختزن الخبرة للاستخدام المستقبلى .

مزيد من الاستكشاف

ابتكر تدريبات خاصة بك معتمداً على أساس العمل فى هذا الفصل . فعلى سبيل المثال ترتيب المنضدة للطعام ؛ خدمة نفسك وخدمة الآخرين عند تناول الطعام والشراب. لاحظ وحلل العرض الخاص بالآخرين . يمكن للأشخاص القائمين على الملاحظة أن يقوموا بمناقشة الارتجال باستخدام مفردات الحركة الحديثة الاستخدام

لدينا . وأخيراً ، انقل الفعل بانفعال أى بإظهار المشاعر . قدم الصوت إذا كنت لم تفعل ذلك بالفعل . أصوات أو كلام غير مفهوم أو حديث أو مزيج من الثلاثة . يمكن أن نجد لدى الملاحظين حافز الاهتمام بالمشاركة . ليكن ذلك .

لنواصل حديثنا عن هذا الموضوع ، دعك من موقف المنضدة الروتيني وتخيل أن المنضدة تشغل فراغ كل الحجرة . لتسبح بخيالك في ذلك . لربما تدور مسرعًا لتقفز نحو إناء الشاى وترقص معه إلى حيث تجد الفنجان . ولربما تطير مباشرة فى خط مستقيم كمثل إحدى سهام روبن هود. أم أنك تفضل أن تشم الزهور ؟ لتلق بالفنجان أو اجعله يثب إلى شخص آخر . وهذه مجرد أفكار لكي تحثك على البدء . تذكر أننا نهتم بالحركة أكثر من اهتمامنا بالحوار الفكه .

ولن يكون لإناء الشاى وفنجانه أهمية باعتبارهما أشياءً حقيقية . ولسوف نرى اليدين والأصابع وهى تتصافح / تنقبض وتنبسط / تسقط شيئًا ما . ومثل هذه التعددات فى التعبير الحركى تحتاج إلى الممارسة وليس إلى النظرية . فإنها تمثل نصف الطريق ولكنها مع ذلك تعد حية الأهمية لبلوغ الهدف . ورغم كل شيء يمكنك أداء تسلسل حركتك بإحساس حقيقي وبتعبير صادق . ولننس إناءات الشاى والفناجين كى يصير التسلسل رقصًا خالصًا . وجدير بالملاحظة أن نذكر حقيقة أنك لست تائهاً فى الفضاء فأنت تشرع الآن في السيطرة على مجالك الحركى .

تذكر

متى كانت آخر مرة أمضيت فيها وقتًا لتحليل سلوك الأشخاص خارج المنزل ؛ راقب حركاتهم فى مباراة كرة قدم وفى معرض تجارى وفى سوق الشارع .

الفصل السابع

الزمن Time

كنت فى سن المراهقة عندما أطلعنى لابان على مفهوم جديد تمامًا وهو مفهوم الزمن Time . ولقد أدت القصص عن دوران الدراويش السريع والمقاييس التى يستخدمها اليونانيون فى الدراما وعن مدى أهمية الفصول فى حياة الإنسان البدائى والعلاقة المتبادلة بين الكواكب وبين العالم الجزيئى لأن تصبح كلمات الزمن Time والإيقاع Rhythm كلمات ذات دوى ساحر على أذنى. وخرجت بعد تلك الجلسة الأولى أسير فى الهواء. والآن حان الوقت كى أختبر بعضاً من إثارتى الخاصة .

ويبدو للأجيال السابقة أن الحياة اليوم ، فى العالم الغربى ، تمضى فى سرعة خطيرة. فعلى سبيل المثال ، يتيح لنا نظام المواصلات الحديث الفرصة للسفر لأبعد وأسرع مما كان عليه من قبل . وتطوف بنا الطائرات عبر القارات حيث يختلف التوقيت من مكان لآخر وتسمح لنا العربات والقطارات والأتوبيسات وكذا طائرات الهيليوكوبتر أن نفكر فى العمل الذى يبعد أميالاً عن المنزل . وتلعب الدراجة والحصان والكارة دوراً ثانوياً فحسب . ويبدو أن المشى قد تدنى إلى مرتبة دنيا ليصبح مجرد هواية تمارس فى عطلة نهاية الأسبوع .

فى العصور الأولى كانت تحكم الفصول الحياة اليومية . فيأتى مع الربيع يقظة الأرض والغرس ويأتى النضج مع الصيف ويأتى الحصاد مع فصل الخريف . وقد بدأت تقصر الأيام بالفعل بحلول الوقت الذى يتم فيه جمع النتاج . ويتوقف نمو العام مع أول صقيع الشتاء وتبقى ساعات قليلة فقط من ضوء النهار للتعامل مع الأعمال الروتينية اليومية بينما يمضى العام القديم . ومع حلول العام الجديد يتجدد الأمل . وتطرح الأرض ذبول الشتاء الأصفر ويزداد الرحيق ويبدأ الغرس من جديد .

لم تعد الفصول تحكم حياتنا اليومية الآن . فمهما تكن حالة الجو ، نهاراً أو ليلاً ، لدينا أوقاتاً للنهوض وأوقاتًا لذهابنا للعمل وأوقاتاً للتقاعد . يمكننا أن نخفف من

ساعات الظلام ؛ وحتى كرة القدم يمكن لعبها تحت مصابيح الضوء الغامر الآن . فوقتنا محسوب بالثوانى والدقائق والساعات وكذا الأيام والأسابيع والشهور والسنون . وتشكل الدقة الحسابية فى تسجيل الأربع وعشرين ساعة أهمية جوهرية فى حياتنا اليومية . فبدونها يصبح من العسير علينا قياس الفترة الزمنية بدقة . هل يمكننا القول بكل التأكيد أن الوقت الآن السابعة وثلاثة وثلاثون دقيقة وخمس ثوان على وجه الدقة؟ إننا لسنا ساعات متكلمة . فإن كنا كذلك لأصبحنا آليين ولن نحتاج حينئذ للمنبه . بعض الناس يتفاخرون بهذه القدرة ولكنهم استثناء للقاعدة .

ونجد شبيهًا لهذا فى الموسيقى حيث يقاس الزمن بشكل منظوم كما يحدث فى النغمات الربعية والنغمات ذات السن وأنصافها والبيضاء وهلم جرا . وتختلف وحدات الزمن فى مدتها عن بعضها البعض برغم أن قيمتها تظل ثابتة . وعندما كنا صغاراً عرفنا كيف نصفق بشكل منتظم أو أن نسير فى وقت محدد إلى هذه الوحدات . ونطلق على ذلك اسم الايقاع الموزون .

وتختلف ساعاتنا الداخلية الخاصة بنا بشكل مذهل . فإذا ما كان هناك قائمة بالمهام التى يجب إنجازها فى وقت محدد وبفرض أن العاملين لديهم الدوافع المتساوية فى العمل فربما ينجز أحد الأشخاص عمله فى سهولة ويسر ويبقى لديه وقت كافى . وربما يستغرق الآخر وقتاً أطول لإنجاز بعض المهام فقط فى إطار نفس حدود الوقت.

وإذا لم تتقيد الحركة بشكل منتظم ومحدد فيمكننا القول بأن هذه الحركة تتسم بالإيقاع الزمنى الحر والغير منتظم الذى غالبًا ما يفضى بنا إلى أداء أكثر تعبيراً وديناميــة . وبالطبع هناك مناسبات يجب على المرء فيها أن يتحرك مع أنغام الموسيقى فى شكل تعبيرى وخاصة فى حالة الرقص . فربما تفضل السيقان والقدمان أن تتبع نظم الموسيقى بينما يجد الجزء العلوى من الجسد والأطراف الحرية فى اتباع الإيقاع – الزمنى الغير منتظم . وينبغى على المؤدى المثالى أن يتمكن خلال الجسد من التعبير عن صفات كل من الإيقاعات المنتظمة (المنظومة) وكذا الإيقاعات – الزمنية (الحرة) الغير منتظمة . ويعد الشعر الحر مثالاً للإيقاع – الزمنى الغير منتظم . وعندما نتحدث عن مدة الزمن يكون التسلسل من أقصر الوقت إلى أطوله .

وإننا لنستخدم كلمة حركة الجماد "motion" أكثر من استخدامنا لكلمة حركة الإنسان "movement" عندما نتحدث عن الأشياء الجماد . حركة سقوط الحجر (أو تفاحة نيوتن) تخضع لقوانين الجاذبية الأرضية ؛ وتبقى دائمًا سرعة سقوطها ومسارها فى الفضاء ثابتة ويمكن حسابها . فالأشياء المتساقطة لا تفعل شيئًا لتتجنب سقوطها بينما من المؤكد أن يسعى المرء حين يسقط نحو المشعلة أن يحاول تجنب ألسنة اللهب .

وتنتقل سرعة الحركة فى المكان خلال سلسلة متصلة من الأكثر سرعة إلى الأكثر بطئًا . ونحتاج أن نتذكر أنه أينما احتفظت سرعة حركة الأشياء الجماد بثباتها وأينما كانت قابلة للحساب فلا ينطبق ذلك على حركات الإنسان اليومية . فنحن لا نتحرك ميكانيكيًا . وتميل السرعة التى نتحرك بها لنبلغ هدف ما إلى التزايد والتناقص تبعًا للظروف وتقوم بتعزيز إيقاع أكثر حرية وأقل انتظامًا يوجهه إحساسنا بالحركة . وتقودنا السمات الديناميية الناتجة إلى السلسلة المتصلة فى الفجائية والمتواصلة . ولسوف نستخدم هذه باعتبارها السلسلة الزمنية المتصلة الأساسية دون أن نفقد اتصالنا بالمدة والسرعة .

لا تندفع فى أدائك للتدريبات التالية :

تدريب ١

يحتاج هذا التدريب ، لطالبين أو أكثر ، إلى ارتفاع وإلى ساعة التوقيت وكذلك إلى شيء خفيف مثل كرة تنس الطاولة . هناك هدفين من هذا التدريب . أولهما : أن نزيد من وعى المرء بمدة الزمن وثانيهما : أن نطور إحساس الشخص المؤدى بالإيقاع المنظوم .

على أثر الأمر انطلق تسقط الكرة من نقطة عالية ويتحدد توقيت سقوطها باستخدام ساعة التوقيت بأقصى درجة ممكنة – مجرد ثانية أو ثانيتين . وتحاول باقى المجموعة أن تصفق فى إيقاع منظوم سريع وهى تعد فى هدوء عدد الضربات . وإننا

لنعلم أن حركة الأشياء تكون قابلة للتنبؤ بها ، فهى دائمًا تسقط من نفس الارتفاع ؛ وتنتقل دومًا بنفس السرعة . (ولقد إكتشفت أن إسقاط الشيء على بعد مسافة من الخطوات أو من نافذة الدور الأول ملائماً !) .

ومن الأكثر احتمالاً أن الزميل الممسك بساعة التوقيت سيحصل على قراءات مختلفة فى البداية . فيمكن أن تمثل حركته الدينامية عرقلة حتى يتمكن من السيطرة على التجربة .

ولربما تتعرض المجموعة المصفقة أيضاً لدرجات من التعطيل فربما يصفقون ضد بعضهم البعض وبضربات مختلفة فى كل مرة . وعندما تتم السيطرة على التجربة ويؤدى التدريب والممارسة إلى حس أوضح بالإيقاع ، ينبغى أن يظل عدد الضربات بنفس العدد لأى من الأشخاص . (ربما يستخدم البعض وحدات زمنية أطول أو أقصر) .

تدريب ٢

يمكن إجراء هذا التدريب مرة واحدة فحسب مع الفصل . تقف نصف المجموعة فى صف طويل إلى أحد جوانب الحجرة وحتى تتواجه بالتقاطع مع الجانب الآخر . ويجب وجود حيز ضئيل على كلا الجانبين ويجب على الجميع الالتزام بالقاعدة . ويعد باقى الفصل بمثابة ملاحظين . وأحياناً يفيد أن تسند إليهم زميل يتم ملاحظة عرضه لاحقًا ويناقش بالتفصيل . والفكرة هنا هى أن تسير للأمام فى خط مستقيم ببطء قدر استطاعتك وأن تستمر فى الحركة طوال الوقت . فلا يجب أن تكون هناك توقفات أو ترددات أو إيماءات غير مباشرة تقود إلى الخطوة القادمة . بمعنى آخر – لا غش ! فالعيون مغلقة تماماً . ويركز الشخص المؤدى للحركة على البطء وعلى التقدم الثابت فى الاتجاه الأمامى وحسب . ويتحرك الصف بمجرد سماع الكلمة انطلق. وعندما يصبح بعض المشتركين المسرعين على وشك الوصول إلى الحائط البعيد ، ينبغى أن يوقفهم الأمر توقف فى مساراتهم على الفور . وعادة ما تعكس النتيجة تشكيلة مذهلة من درجات البطء . وبالطبع يكون الفائزون هم الذين تحركوا بتواصل فى خط مستقيم ولكن اجتازوا قدراً ضئيلاً من الأرض . ونوضح هنا درجات السرعة

والبطء لكى نفرق إلى حد بعيد بين المشتركين على طول سلسلة الزمن المتصلة.

تدريب ٣

يمثل هذا التدريب فائدة بالنسبة للطلاب الذين يجدون صعوبة أحياناً فى الشعور بالوقت سواء كانوا مفرطين فى سرعتهم أو بطئهم فى الحياة اليومية .

يتطلب التدريب زميلين . ويستخدم الشخص B ساعة التوقيت للسيطرة على التجربة . ويقف الشخص المتحرك ساكناً فى هدوء فى وضع الوقوف . وليتفق الزميلان على فترة زمنية محددة ربما تكون دقيقة أو دقيقتين . وعلى أثر سماع الأمر الآن يغلق A عينيه وليستشعر مدة الزمن (دون حركة) حتى سماع الأمر الآخر توقف . كرر العملية لعدة مرات .

والآن عندما يستعد A فإنه لم يعد فى وضع الوقوف الساكن ولكنه سيقوم بارتجال بعض الحركات محاولاً الوصول إلى نهاية ما عندما يظنون أن الوقت المحدد قد انقضى. ويرى ضابط الوقت إذا ما انطبق تقدير A لمدة الوقت . مرة أخرى ينبغى تكرار هذا التدريب مرات كثيرة .

لايمكن التغلب على التناقضات فى التوقيت بالإضافة للحركة أو القطع منها ولكن بالأحرى بالعمل الدؤوب وعن طريق تعزيز السمات التعبيرية للحركة القائمة .

يمكن أداء هذا التدريب مع الكلام . وتنطبق على ذلك نفس القواعد . تذكر أننا نعتبر الصوت امتداداً للحركة . فربما يفيد أن نتحرك ونتحدث فى آن واحد . ونحن لانهدف إلى إضافة كلام أو حركة أكثر أو أقل ولكننا نبحث عن التعبيرية فى الأداء . فربما تصبح بعض الحركات أو بعض الكلمات أكثر فجائية ويصير البعض الآخر أكثر استمرارية .

ولسوف يأتى النجاح مع جودة التعبير . ولا يختلط عليك الأمر مع التمثيل حتى الآن . ومع ذلك ، لتكن على وعى بأن بذور التشخيص قد تم غرسها وإنها لخطوة

هامة فى الطريق إلى تجريب الدور .

تدريب ٤

كثير من ألعاب التوقيت يمكن لعبها باستخدام ساعة التوقيت . فعلى سبيل المثال ، حاول تسجيل الوقت الذى تقضيه فى أداء ارتجالاتك الحركية الأولى فى صفحة٤٨ .

تدريب ٥

أداء فردى لأى عدد من الطلبة . انتشر فى أنحاء الحجرة ولف وذراعاك مبسوطتان وتأكد من أن مجالك الحركى لايتداخل مع آخر .

ا (i) قف . اتخذ حركة سريعة لمدة قصيرة فى أى إتجاه . (تميل الحركة السريعة أن تكون ذات مدة قصيرة ولكن كما رأينا فى تدريب ٢ ما السرعة والبطء إلا مصطلحات نسبية عندما نطبقها على الأفراد.) وإننى أميل للتركيز على وجوب أن تكون الحركة سريعة أو بطيئة بشكل مبالغ فيه . ومع ذلك فالجانب الهام هنا هو المرور بخبرة الصفة الديناميةللفجائية . كرر الحركة الفجائية فى اتجاه آخر . ويعد شيئاً جوهرياً أن تجرب كل الحركات مع مختلف أجزاء الجسم وذلك مع تحرك الجسم بأكمله فى آن واحد .

(ii) جرب هذا التدريب بمصاحبة كلمة أو صوت للحركة .

ب (i) قف . اتخذ حركة ما تتسارع أثناء مدتها القصيرة واستشعر الفجائية المتزايدة . كرر ذلك فى اتجاهات مختلفة .

(ii) جرب هذا التدريب مع مصاحبة الصوت .

جـ (i) قف . قم بأداء حركة بطيئة ولكن لمدة أطول واستشعر سمة الاستمرارية . كرر ذلك فى اتجاهات مختلفة .

(ii) جرب مع مصاحبة الصوت .

د (i) قف . قم بأداء حركة متباطئة لمدة أطول واستشعر خاصيتها المستمرة . كرر فى اتجاهات مختلفة .

(ii) مع الصوت .

يمكن أن يصحب الحركات المستمرة نغمة مغنية أيضاً. إذا ما وجد شخص ما صعوبة مع سمات الفجائية أو الاستمرارية ، فإن عازف البيانو هو خير عون فى هذا الأمر . ومع ذلك ينبغى أن يضع الممثل فى اعتباره أنه يجب عليه آجلاً أم عاجلاً أن يتغلب على هذه الصعوبة بنفسه . ولايكون الإيقاع عن أداء عدد من النقرات فى وقت محدد ثم يتم نبذها مع انتهاء الرقصة. إنه ذلك الشعور بداخلنا بالسمة التى نشترك فيها مع كل الكائنات الحية . لاداعى للقلق. سيساعدك التمرين على مد نطاق حركتك. تمتع بالتحرك ولا تمنطق الأشياء على حساب تمرين جسدك. وهناك مجموعات أخرى مثل :

هـ (i) وضع الوقوف . حركة مسرعة ذات مدة طويلة .

(ii) وضع الوقوف . تسارع خلال مدة طويلة .

ونميل إلى الاعتقاد بأن نعتبر مثل هذه الحركات أداءات تكرارية : الجرى والوثب فوق الحواجز والدوران السريع والتحدث (ربما بكلام غير مفهوم) مع الإيماءات .

و (i) وضع الوقوف . حركة بطيئة وقصيرة .

(ii) تباطؤ قصير .

وتعد هذه الحركات أكثر صعوبة فى استيعابها (فى الوعى بها) وعندما نلحظها نجد أنها عادة ما تظهر فى صورة حركات انتقالية . جرب أداءها كوصلات بين التدريبات الأخرى . وينبغى عمل ذلك أولاً بين حركتين لهما نفس الخاصية التعبيرية.

ولتجرب لاحقاً مع الخواص المتباينة :

مثال . حركة مستمرة طويلة المدى كما فى جـ (i) .

حركة الانتقال : تباطؤ قصير . و (ii) .

حركة سريعة طويلة المدى . هـ (i) .

حركة الانتقال : حركة بطيئة قصيرة . و (i) .

ولتختتم بالحركة ب (i) – تسارع قصير المدة . ويمكن لهذه الخاصية الفجائية أن تقدم نهاية هادفة لارتجال الحركة . ويمكنك أن تخوض التجربة بأن تبتدع الكثير من المجموعات الأخرى المثيرة .

الحركية والعناية بالتفصيل

لتتذكر أن مجالك الحركى يحيط بك ولذا ينبغى عليك أن تحاول أداء الحركات وأنت تتحرك فى كل الاتجاهات . ولا يكفى أن تتخذ الطريق السهل كمثل حركة الذراع عندما يتحرك للأمام على نحو متمهل ! وإننا لنأمل أن تكون قد أوحت لك دراساتك ببعض الأفكار التخيلية ولكن احتفظ بها حتى نهاية الدرس . لم تكتمل حركة منشار المنحنيات حتى الآن ! وتقودنا التغييرات إلى تشكيلة تعبيرية لاحصر لها ولا تنس أنه يمكن أداء الارتجالات مع أى عدد من الأشخاص . وإننى لأقترح أن تظل المجموعة صغيرة نوعًا فى البداية . وعندما تجتاز التدريبات بقدر من النجاح حاول الارتجال على أساس المثال جـ (i) ، و (ii) ، هـ (i) ، و (i) المذكورة آنفًا . فعلى سبيل المثال ، قد تكون الحالات كما يلى :

(ا) رجل يتحدث عن كلبه وقد تكون الحركات الانتقالية القصيرة بمثابة حوارات جانبية بالنسبة للكلب أو العكس بالعكس ! وهناك احتمالات أخرى قد تتفجر بعقولنا، ربما :

(ب) حفل عشاء مع امرأة تدير الحوار مع رجل على جانبها الآخر ،

(جـ) رجلان يتحدثان لبعضهما البعض من فوق رأسها أو يحاولان رؤية بعضهما

البعض بالالتواء حولها ؛ (لحظات انتقالية سواء من جانب المرأة أو الرجل البديل) .

لتضع الأمور فى قالبها التقنى الصحيح أولاً ثم إنهى الجلسة بأن تدعها و إنها لينبغى أن تكون خبرة ممتعة ومفيدة ! وربما لايمكنك أن تكون دائماً بالغ الدقة ولكنك ستصبح على وعى أكثر بسمات الفجائية والاستمرارية . ولتستخدم خيالك لكى تخترع المزيد من الحالات .

مزيد من الاستكشاف

ينبغى أن تثرى هذه التدريبات مفردات حركة الممثلين أثناء الارتجال . وينبغى أن نحتفظ ببساطة الحالات المعطاة وأن نختصر الحركات إلى الأداءات الطبيعية التى تحدث يومياً وعندما نستخدم الصوت لنبدأ بالكلام الغير مفهوم . ويفيدنا هنا استخدام الآلات والأدوات .

تذكر

يمكن تشبيه الحس الحركى بمجسات الاخطبوط المتلوية . وتنتقل المعلومات للمخ عن حالة الجسد وعلاقته المتطورة بالعالم الخارجى . هذا الوعى المطرد بحالة الحركة الحالية يمكن المخ من تقييم الموقف لكى يتخذ الأداء المناسب وهنا تكمن وحدة العقل والجسد. ويكون السلوك الناتج عبارة عن لغة الحركة الكونية التى يمكن للآخرين تفسيرها فتفضى إلى وجوب رد الفعل من جانبهم .

الفصل الثامن

ثقل الجسم Weight

تعتمد قدرتنا على الوقوف منتصبين على الشد بين قوة أجسادنا لأعلى وبين قوة جذب الجاذبية الأرضية لأسفل . وعندما يحدث شيء ما يخل بهذا التوازن الرأسى لأعلى كمثل المرض أو الثمالة فإننا نفقد التوازن كنتيجة مباشرة لهذا الشد الغير متكافيء .

رغم أن هذه القوة المتجهة لأعلى تعد قوة غير واعية فى أغلب الأحوال إلا أنها تخدعنا حين نفقد الوعى . فعلى سبيل المثال ، فى حالة الإغماء نجد أن هناك تناقص مستمر فى الثقل الموازن عندما يخضع الجسد كلية إلى ضغط الجاذبية الأرضية فيهبط إلى الأرض حيث إنه لم يعد قادراً على حمل ثقله . ثانياً ، فى حالة الثمالة نجد أن هناك شعوراً بالتغير المطرد للعالم الثلاثى الأبعاد . وتخبط المحاولات للاحتفاظ بوضعك العمودى بينما يتداعى مفهوم البعد الأعلى / الأسفل الرأسى . ولربما يهوى المخمور أيضاً إلى الأرض !

وكما رأيت ، فإننا عند بداية أى تدريب حركى نستهل التعليمات بقولنا خذ وضع الوقوف . وبالوقوف منتصباً مع توزيع ثقل جسدك بخفة وتوازن على كلتا القدمين ، يصفو العقل والجسد استعداداً للأداء . وليس الاتكاء على الحائط وأنت تحمل ثقل جسدك على قدم واحدة وحسب وتفكر فى الغذاء هو أسلوب التدريب للعمل. ولربما تتطلب الحركة البدنية التى توشك القيام بها أن تتخذ وضع البدء هذا ، ولكن النشاط الذى تحتاجه لكى تتحرك نحو وضع الاتكاء على الحائط وأنت تتزن على قدم واحدة سيكون نتيجة للإحساس الحركى وليس نتيجة للقصور الذاتى . وحينها يكون العقل فى كامل انهماكه فإننا ننسى الغذاء !

ولقد ذكرت مدى ضرورة توازن قوة جذب الجاذبية الأرضية ضد القوة المساوية لأعلى وانهيار الجسم مع عدم وجودها . ويتطلب حركة الجسم فى أى مكان فى

الفضاء طاقة على مدى سلسلة متصلة من الوزن الخفيف إلى الثقيل . فالوثبة الضعيفة لأعلى تتطلب قوة خفيفة فقط فى حين يحتاج القفز عالياً بالعصا إلى استخدام طاقة أكثر بكثير أو قوة أكبر . وحيث إن الجسد يستشعر تغيرات القوة فى هذه الحركات فقد أطلقنا على هذه الطاقة اسم القوة الحركية .

حتى وإن بدا الجسم ساكناً أى فى وضع التوقف فالقوة مطلوبة لكى نحافظ على وضع التوقف هذا . (ويذكرنى ذلك بهاوارد جورنى Howard Goorney وهو يلعب دور المريض الكاتاتونى * فى عرض الحيوانات الأخرى "The Other Animals" لإيوان ماك كول Ewan MacColl الخاص بفرقة ورشة المسرح . وقد استطاع أن يحتفظ بوضع توقفه لمدة طويلة وهو منبسط الجسد) . ويستطيع أى شخص استطاع من قبل الاحتفاظ بذراعيه منبسطة لوقت طويل أن يعرف جيداً شعور السأم وهو يناضل من أجل الاحتفاظ بالشد الكافى لاستمرار الوضع . وعندما يشعر بالتعب يستسلم الجسد لقوة جذب الجاذبية الأرضية .

وهناك أيضًا القوة التى تستخدمها ضد الأشخاص والأشياء. عند التوجه بكلمة رقيقة نحو طفل صغير فإن ذلك يتطلب قوة أقل بكثير من تلك التى تتطلبها المساعدة في دفع بيانو كبير عبر الحجرة . فكلاهما يبدى مقاومة خارجية ولكن فى الموقف الأول يتم التغلب عليها بسهولة ويسر . وفى آخر الأمر نحتاج إلى طاقة أكبر بكثير . وفى كلتا الحالتين تنطبق المقاومة الخارجية بشكل مباشر .

ثقل الجسم وقوة جذب الجاذبية الأرضية

١- (ا) اتخاذ وضع التوقف قليلاً بشكل استثنائى (ضد الجاذبية الأرضية قليلاً)، ثقل الجسم للأمام قليلاً على أطراف أصابع القدمين .

(ب) شدِ الجسم المبالغ فيه لأعلى (ضد الجاذبية كثيراً) بعيداً عن قوة الجاذبية الأرضية . يشد الهيكل العظمى كمثل قطعة المطاط لأبعد مما هو الحال فى (ا) .

---

* catatonic : مريض يعانى من الاضطراب النفسى الذى يؤدى به إلى الاغماء التخشبى (المترجم) .

ثقل الجسم والقوة الحركية في حركات الجسم

٢ (ا) حركات خفيفة فى أى اتجاه . تعتمد هذه الخفة النسبية على حجم جزء الجسم المتحرك وعلى مدى قدرته على المناورة ولكن الأمر يتطلب جهداً كافياً وحسب لكى نتمكن من الحفاظ على إحساس الخفة خلال الحركة وهذه هى القوة الحركية الخفيفة .

(ب) وتكون حركات الجسم القوية وأجزائه نتيجة للإحساس الحركى . عندما تكون الحركة بطيئة وقوية نشعر بالقوة وكأنها قوة داخلية مركزية . وعندما تتسم حركة واسعة بالسرعة والقوة يكون الشعور شعور قوة وغالباً ما يكون نتيجة إلى الاحتياج العاجل لتغيير الوضع الكائن .

ثقل الجسم والقوة الاستاتيكية أو الساكنة

٣ (ا) القوة الاستاتيكية الخفيفة بالدرجة التى تكفى لعمل ثقل – موازن أو تكون شد خفيف .

(ب) غالباً ما يستخدم الشد الاستاتيكى القوى فى أوضاع التوقف . ويمكنه أيضاً أن يصاحب القوة الحركية القوية . (انظر ٢ (ب) .)

ثقل الجسم والمقاومة الخارجية

٤(ا) القوة الدنيا الخفيفة ضد المقاومة الخارجية .

(ب) القوة القصوى الكبيرة ضد المقاومة الخارجية .

تدريب ١

(أ) ارجع إلى ١ (ا) . خذ وضع الوقوف . والآن خفف القوة لأعلى حتى بالكاد يلامس عقبيك الأرض . ويكون الانطباع الذى يأخذه الملاحظ هو انطباع الاستعداد الخفيف أو الاستعداد للأداء الفورى كما فى الرقص أو المصارعة . وتحدث الخفة

عندما يتكافأ الجهد المبذول لأعلى مع قوة جذب الجاذبية لأسفل بالتساوى .

(ii) ارجع إلى (١ب) . حاول المبالغة فى أداء التدريب السابق بأن تبسط جسدك لأقصى مدى لأعلى بعيداً عن قوة جذب الجاذبية الأرضية . ويكون الوضع الناتج مضحكاً فيخلق انطباعاً كوميدياً . وبدون ارتداد حركى أو مظلة هبوط أو الاستفادة من أسلاك كيربى الطائرة لن نستطيع التغلب على قوة الجاذبية الأرضية .

تدريب ٢

(i) ارجع إلى (١٢) . قف . تخيل أنك تقف على سلم قصير . ويقوم زميلك بتعليق زينات شجرة الكريسماس الخيالية من مواقع مختلفة حول السلم . وتكون بعض قطع الزينة خفيفة وصغيرة ورقيقة جداً . بينما تكون الأخرى أقل فى خفتها نسبياً وأكبر قليلاً . ولاتنسى الجنية التى توضع فى أعلى الشجرة . اختر القدر المناسب من الطاقة أو القوة الحركية اللازمة لأن تدور وتلتوى وتتوازن وتنبسط وتثبت وتحمل وتضع قطعة الزينة على الشجرة ، وستكون كل حركاتك حركات خفيفة . ولكن هناك درجات فى الخفة – تذكر السلسلة المتصلة . وسيكون وضع الأشياء المختلفة فى مستويات مختلفة وعلى مسافات مختلفة من السلم وتوضع حول النصف الخلفى من مجالك الحركى .

(ii) ارجع إلى ٢ (ب) . تخيل أنك مسافر بالأتوبيس فى ساعة الذروة . واضطررت إلى الوقوف . ويأخذ السائق فى الوقوف ثم السير فيلقى بك فى و ضع اختلال توازن وأنت تحاول مراراً أن تجد مسنداً بمكان ما . وأية محاولات لبذل جهد خفيف أو كبير ضد الجاذبية كما فعلنا فى تدريب ١ (i) و (ii) تبوء بالفشل . وحتى بذل الجهد الاستاتيكى الخفيف كما فى تدريب ٢ (ا) لن يفيد فى ذلك . ويستحسن هنا استخدام القوة الحركية المكثفة . استشعر الاتجاه والوضع الذى تود اتخاذه وكذلك الوقت الذى تضبط فيه توازنك . ويمكن لهذا كله أن يحدث فى منطقة بالغة الصغر . وعندما تستمر حركة الأتوبيس ربما يبدو وضعك الحركى الشديد وكأنه شبه ساكن . ولكن ربما تسبب الصدمة الفجائية حركة عنيفة لا إرادية واسعة تتركك فى وضع

اختلال توازن جزئى . ولربما كنت للحظة غير منتبه أو غير قادر على الاحتفاظ بوقفتك ثابتة . ويحتمل عندئذ أن تكون صدمة الحركة عنيفة بسبب عدم وجود الشد – المضاد ، حيث يقابل حركة الأتوبيس قدر ضئيل من المقاومة من تجاهك .

تدريب ٣

(i) تخيل أنك تنتظر ظهور شخص ما أو شيئًا ما . وربما تكون على استعداد لتحيتهم أو تكون مستعداً لأن تلوذ بالفرار إذا ما لزم الأمر . وبينما تقوم بالانتظار مترقباً فإنك تمارس خبرة القوة الاستاتيكية الخفيفة باستخدام الشد الأدنى أو الشد – المضاد .

(ii) يمكن أن يكون الشد الاستاتيكى المكثف مصحوباً بالقوة الحركية المكثفة كما رأينا فى تدريب ٢ (ii) . ولنذكر خبرة أخرى عن الشد الاستاتيكى كى تحاول تجربتها وهى وضع التوقف الذى يبلغه رافع الأثقال قبل أو بعد توقف التذبذب . ويلعب الأطفال لعبة التماثيل . وعندما تتوقف الموسيقى يتخذون أغرب الأوضاع وهم ممسكون بها ، بعزم شرس فيحدثون شد – مضاد قوى . وإذا ما ارتجفوا أو تذبذبوا يخرجون من اللعبة . فلتجرب ذلك .

تدريب ٤

(i) لابد لنا وأن نرى القوة الدنيا الخفيفة ضد المقاومة الخارجية فى لعبة تيجى Tiggy حيث يجب عليك أن تلمس شخص ما وهو بدوره يجب أن يندفع وراء شخص آخر ويحاول أن يلحق به . وتعّد لعبة الأقراص والكأس مثالاً جيداً آخر . وتتمثل تلك المتعة التى يشعر بها الممثل فى كل هذه الأمثلة فى أنه غالبًا ما تزداد الاثارة فتلطف النزاع فينتج عن ذلك ما هو أقل من استخدام قوة دنيا خفيفة ! ولسوف يكون الممثل الأكثر واقعية أن يتبع candide ڤولتير فى رعايته الرقيقة لنباتاته .

(ii) يمكن رؤية التفاعل النشيط القوى ضد المقاومة الخارجية فى ضرب كرة

الجولف وفى ركل كرة القدم وفى دفع السيارة أو فى نفاذ صبرك فيى لعبة الأقراص والكأس وإعطاء الرمية لخصمك .

الفصل التاسع

نظرة عامة عن الفضاء والزمن والوزن ومتواصلات الانسياب

فى أيامى الأولى مع لابان عملت مع مهندسى ومستشارى المصنع . وبعد تعريفهم بعمل لابان خلال دورة تدريبية مكثفة عن الحركة ، شكلنا فريقاً وقمنا بزيارة المصانع ونحن شغوفون لاختبار أفكارنا المتقدمة لتحسين الإنتاج .

وشمل اختصاص عملى ملاحظة وتحليل وتدوين عرض حركة العاملين فى مختلف الأقسام أو الورش . وكان معنى ذلك أن أتعلم مختلف المهام بالسرعة والكفاءة المطلوبة وأن أقوم باختيار أكثر الأداءات الحركية الملائمة لكل فعل . ولم يستطع بعض العاملين مواصلة نشاطهم الأول السريع وسرعان ما تخبو حركاتهم بعد عدة ساعات . وقد كان ذلك قرب نهاية الحرب وزيادة الإنتاجية هى شغلنا الشاغل .

وجدت فى إحدى المصانع شابة صغيرة بدت تباشر مهام وظيفتها على نحو متمهل وفى رويّة . ومع ذلك فقد كان هذا الأداء بالتحديد ، الذى يتم المحافظة عليه فى تقدم مستمر خلال كل يوم ، هو الذى أثمر أعلى نسبة نتاج . وقد بدت هذه الشابة أيضًا أقل إجهاداً بكثير من زملائها . ولم يستغرق منى وقتًا طويلا ، خلال دروس الحركات، أن أشجع الآخرين على مواءمة جهودهم وخصوصاً عندما أظهرت النتائج نجاحها المثمر. وتكرس جزء آخر من فصلى للتدريبات التعويضية ؛ غالباً ما تستخدم موضوعات الرقص للجسد بأكمله . وفى هذه الحالة ، ركزت على الإيقاعات القوية والحرة لكى تعوض عن الجلوس عند الناقلة الطوقية طوال اليوم . وكان من الضرورى بين الحين والحين أن ننصح بنقل دائرة الموظفين والمستخدمين من ورشة إلى أخرى ، وعندما يفضلون هؤلاء الإيقاع الغير منتظم الأكثر حرية يتركون إيقاع الناقلة الطوقية ، الذى قد تحكم فى توقيت أداءاتهم ، ولينتقلوا إلى منطقة مجهزة للعمل حيث تكون الحرية الفردية لأن يتحركوا هنا وهناك كما يشاءوا أكثر ملائمة لطبيعتهم . وقد تم تناول حصصى ذات الخمسون دقيقة لكلٍ أثناء ساعات العمل العادية . ورغم ذلك

لم يكن هناك أية هبوط فى مستويات الأداء . بل على العكس من ذلك ، بعد ثلاثة أسابيع ازداد الإنتاج بشكل مفاجيء .

وبالطبع لم يكن كل عملى مقتصراً على المصنع . كمثل كل الرواد ، فقد تم إرسالى لملاحقة عدد كبير منوّع من النداءات التى تطلب المزيد من المعلومات عن عمل لابان . ويبدو أننى قد غطيت معظم إنجلترا أثناء هذه السنوات . ومن الوظائف التى أسعدتنى كثيراً إقامتى فى دارتيتجتون هول فى ديڤون . وقد نظمت مجموعة من الدروس لموظفى المكاتب وفتيات الأرض وفيالق الحراجة والمغنين والراقصين والموسيقيين بقسم الفنون وعمال النسيج . فكلما توفر لدى وقت الفراغ كنت أشغل نفسى بارتجال رقصات لمصاحبة صغار الموسيقيين .

ورغم أنه لم يكن لزاماً علىّ أن أعود للمصنع بعد أن اشتركت بفرقة ورشة المسرح إلا أن هذه الفرصة المبكرة والفريدة لملاحظة وتحليل أداءات الكثير من الأشخاص فى تشكيلة من وظائف بالغة الاختلاف ، قد نفعتنى كثيراً عندما جئت للعمل مع الممثلين والراقصين فى المسرح . واستطعت أن أتعرف على المشكلات سريعًا وأن أكون عوناً من خلال التشخيص ضمن أشياء أخرى .

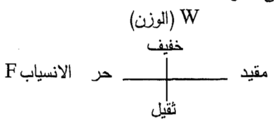
وقد ذكرت إيجازاً استخدام تدوين الحركة فى عملى . فى ذاك الوقت ، اختلفت رموز التدوين الصناعية الخاصة بنا عن رموز الرقص . وبفضل ألبرخت كنست Albrecht Knust وهو أحد تلاميذ لابان الأوائل فى ألمانيا ، لدينا الآن تدوين شامل وجدير بالاعتماد لكل الحركات . وكانت هناك أيضاً إسهامات قيمة من جانب آن هوتشيسون Anne Hutcheson فى الولايات المتحدة الأمريكية وڤاليرى بريستون – دونلوب Valerie Preston - Dunlop فى المملكة المتحدة . وقد تم تقديم مثالاً على التدوين فى صفحة ٣٠ عندما عرضنا الميزان البعدى .

وبالطبع ليس ضرورياً بالنسبة للممثلين (أو لكثير من الراقصين فى الواقع) أن يكون لديهم معرفة مكثفة بالتدوين ؛ ولكنه يعد شيئًا جوهرياً بالنسبة لمصممى الرقصات على ما أعتقد. ومع ذلك، فقد أدرك الكثير من طلابى قيمة أن يستطيعوا

استخدام اختزال أساسى فى هامش النص المكتوب فيكون بمثابة الدليل نحو تفسير وتأويل سلوك حركة الشخصية. وبدأ عدد كبير من الراقصين أيضًا فى إدراك عدم كفاية أن نعمم خلال أداء الدور؛ فإنهم كمثل الممثلين، يحتاجون أن يعملوا بجد نحو اكتشاف المشاعر ودوافع الشخصية التى يرسمونها فى الرقصة. والكثير عن ذلك لاحقاً.

والآن قد درسنا السلاسل المتصلة على حدة خلال الأربعة فصول السابقة ودعونا نتناول اثنان منهما فى آن واحد ولترى ماهية الأسرار التى تنكشف لدينا وكم هو يسير أن تسجل تدوين مختزل وبسيط للاستخدام الشخصى وتستمر الرحلة !

وإننا لنعلم أنه يمكن لعوامل الحركة الأربعة : الفضاء والزمن والوزن والانسياب أن تؤثر على الحركة وعلى وضع الفرد . ولايتطلب أى أداء، مع ذلك، استخدام أحد المتواصلات وحسب بل لابد من الأربعة جميعًا. فلايمكنك أن تقرأ كتاباً وتغتسل وتلعب لعبة أو تنصت إلى الموسيقى دون استخدامك للزمن. ونستخدم الفضاء داخل مجالنا الحركى (حتى فى الجلوس أو الوقوف فى سكون) وإننا نوازن حركاتنا باستخدام القدر المناسب فى الطاقة (الوزن أو ثقل الجسم) للقيام بأداءات معينة. والنقطه الهامة التى يجب ذكرها هنا هى أنه ليس بالضرورة أن نؤكد على كل المتواصلات. فيمكن للمرء أن يركز على عامل واحد فقط مثل الزمن أو عاملين الوزن – الفضاء أو ثلاثة كما فى الفضاء – الزمنى – الوزن، وقد أطلق لابان الرمز الآتى أداة بسيطة. وإنها لتربط بين عاملى الحركة الوزن والانسياب ولكنها لاتوضح لنا درجتهما المحددة على المتواصلة.



يؤدى الرسم التخطيطى السابق إلى تغيرات الحركة الأربعة .

(iv)	(iii)	(ii)	(i)
حر	خفيف	مقيد	خفيف
ثقيل	حر	ثقيل	مقيد

مثال ١

لا تتناسب أرجحة شيء ثقيل مع الأداء الحركى (i) الخفيف – المقيد ولا (ii) الثقيل – المقيد أو (iii) الخفيف – الحر . فإننا نحتاج هنا لاستخدام الأداء الحركى الثقيل – الحر كما فى (iv) .

ولقد اتضح ذلك بشدة أمامى عندما كنت أعمل مع فتيات فيالق الحراجة فى دارتينجتون . كان علىَّ أن أوضح لهم كيفية استخدام الفئوس الثقيلة والطويلة اليد ببراعة . بينما نقوم بأرجحة الفأس فى اتجاه جانبى كما نؤرجح أجسادنا فى اتجاه أمامى/ خلفى لكى نعطى وزن أكثر للحظة التصادم عندما قابلنا المقاومة الخارجية أو الأشجار التى كانت تترك لتنمو عالياً . وبينما كنا نتحرك فى خط طويل وننتشر فى الغابات ، شرعنا فى الغناء ولازمنا الإيقاع الذى أبقى علينا معًا لنواصل السير مع بعضنا البعض .

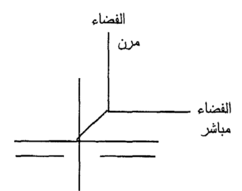
والإيقاع يساعدنا أيضاً على التركيز ؛ فقد كانت الفئوس ثقيلة وحادة للغاية .

ولسوف يصبح مثل هذا الأداء الحركى الحر – الثقيل كارثة بالنسبة للشخص الذى يقوم بوضع قطع الزينة الرقيقة على شجرة الكريسماس من أعلى السلم . فى هذه الحالة يكون التكوين المناسب هو الأداء الحركى الخفيف – المقيد (i) .

ولكن ماذا عن متواصلة الفضاء ؟ حسناً ، إننا نعلم أن الشيء المتأرجح يرسم منحنيًا محدداً فى الفضاء . وحيث إننا قد وصلنا لقطع الأشجار فى داريتجتون فلم نجرى أية محاولة للحد من المنحنى أو لتضخيمه . فنحن نستشعر الاتجاه ونحرك أعلى جزء فى أجسادنا معه أثناء حركة الساقين فى شد – مضاد متناغم .

مثال ٢

لقد علمنا أن الجسد كذلك يتحرك فى شكل أقواس طبيعية . وإن وضع قطع زينة رقيقة مثل جنية الكريسماس التى يجب أن تكون فى قمة الشجرة بالضبط ، تحتاج إلى أن تكون الحركة مباشرة إلى حد كبير . هدفنا بقعة معينة على فرع صغير . ولا داعى لأن نشم الزهور ! سيكون ذلك مضيعة للوقت والطاقة . ويمكننا أيضاً أن نخبط قطع الزينة الأخرى ونوقعها على الأرض إذا كنا غير مباشرين للغاية، أو غير محددين للهدف . حتى وإن كان الأمر كذلك فإننا نعلم أنه لكى نتحرك بشكل مباشر بعض الشىء سيظل ذراعنا يستخدم الثلاثة أبعاد فى آن واحد رغم أن التركيز على اتجاه واحد فقط وقد تم الإشارة إلى الفضاء مع ذلك ، على الرسم البيانى الخاص بالأداء الحركى :



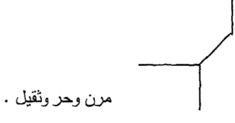
يربط الخط المائل الصغير الثلاثة متواصلات : الفضاء والوزن والزمن ويستخدم كعلامة للأداء الحركى . فى الصفحة السابقة ، مثال واحد ، قد اقترحت أن أفضل أداء حركى يمكن استخدامه فى أرجحة وزن ثقيل هو :



ويعنى ذلك أن تكون الحركة الأدائية حرة فى الانسياب وثقيلة فى الوزن . ولكن ماذا عن الخاصية المكانية؟ حسناً ، نعلم أنه من الطبيعى أن تصف مسار منحنى لذا فالحركة المباشرة للغاية لاتناسب هذا الأداء – فى حالة فتيات فيالق الحراجة يصبح ذلك خطراً أكيداً ! لذا يكون رسم الأداء الحركى :

غير ملائم على الإطلاق بسبب النحو المباشر للمكان .

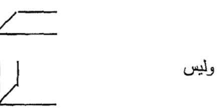
ويكون الأداء الحركى الأكثر ملائمة هو :



مرن وحر وثقيل .

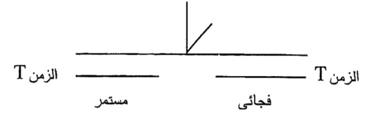
لنعد إلى شجرة الكريسماس وزخرفتها . وقد قررنا أن الخفة والقيدية هى ما تلائم هذا الموقف ونسجله كما يلى :

وإننا نعلم أن الحركة تحتاج لأن تكون مباشرة بعض الشىء . وأية محاولة لعمل غير ذلك تكون مضيعة للجهد وغير فعالة . وبذلك فإن أنسب رسم بيانى للأداء الحركى هو:

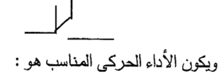


وليس

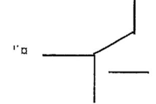
وأخيـراً يجب أن نفكر فى متـواصليـة الزمن ودوره داخل رسم الأداء الحـركى . وهكذا فإننا نشمله معنا :



ومرة ثانيـة أذكركم بالشىء الثقيل المتأرجح . لايمكن تنفيذ الحركة بشكل مرضى مع درجة السرعة المستمرة . ففى حالة فيالق الحراجة كانت الفئوس ثقيلة على النساء وكان علينا أن نتكيف مع درجة السرعة المتزايدة للسقوط المنحنى للنصل وهو يهبط . وإننى لأذكر أولى محاولاتى فى استخدام الفأس . وفى كل المناسبات السابقة كنت استخدم مضرب الكروكيه فى التدريب وصرت ماهرة فى التدريب لدرجة أننى عندما تعرضت للفأس لم أكن منزعجة على الإطلاق . وبكل ثقتى قمت بأرجحة الفأس بكل هدوء – إنه حقًا أداء عملى رائع لولا أنه أخطىء قدمى اليسرى بعرض شعرة ! فقد كان انسياب حركتى منطلقاً بشكل مبالغ فيه وكان توظيفى للوزن خفيفاً ! ولم آخذ فى الاعتبار حاجتى لضبط جهودى على الآلة المختلفة . وبذا يكون تسجيل الأداء الحركى التالى خاطىء وخطر :

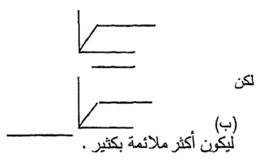


ويكون الأداء الحركى المناسب هو :



وأخيراً يمكن أن تهدم السرعة فى وضع الجنية بأعلى شجرة الكريسماس وتدمر

عملك السابق فتتناثر قطع الزينة فى كل الاتجاهات . فالحرص مطلوب فى ذلك ويتضمن ذلك أن تأخذ المزيد من الوقت . وهكذا ، لاينبغى أن نختار استخدام رسم الأداء الحركى التالى :

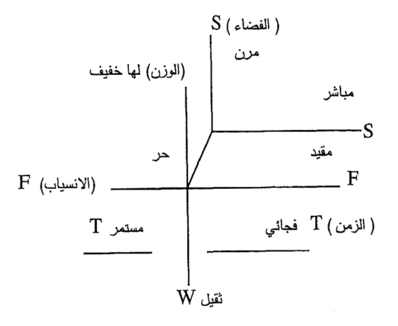


لكن

(ب)

ليكون أكثر ملائمة بكثير .

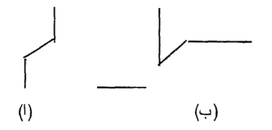
ويبدو الرسم البيانى الكامل للأداء الحركى الذى يحتوى على المتواصلات الأربعة فى الصورة التالية :



ومع ذلك فقد ذكرت آنفاً أنه ليس من الضرورى دائماً أن نضع فى الاعتبار جميع

العوامل الحركية الأربعة . فى الواقع ، يمكن التعبير عن الأفعال الأدائية الرئيسية من خلال استخدام ثلاثة ممارسات وهى الوزن والفضاء والزمن .

دعونا نلقى بنظرة على مثالينا مرة أخرى وفى هذه المرة قد حذفنا عامل الانسياب:



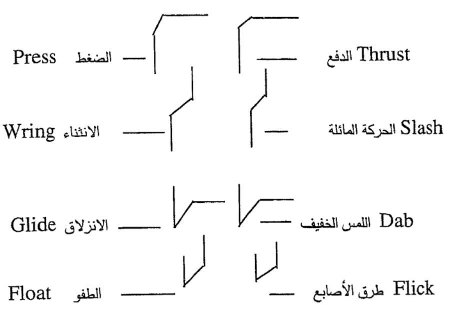
ويتضح لنا أنه ما من ثمة شيء مشترك بينهما . فعناصرهما متناقصة ومختلفة كل الاختلاف .

(ا) تتطلب أرجحة شيء ثقيل ممارسة فجائية مرنة وثقيلة .

(ب) يتطلب وضع شيء خفيف بعناية الممارسة المستمرة المباشرة والخفيفة .

تعد محاولة إيجاد كلمة واحدة للتعبير بإيجاز عن أى من الممارسات الحركية (ا) و(ب) أمراً فى غاية الصعوبة . هناك حركات أكثر بكثير من الكلمات التى تصفها . وأفضل طريقة يمكننى طرحها هى أن نتخيل أن ننظر إلى هذه العناصر من المضادات الطرفية لكل سلسلة متصلة . وبذا يمكن رؤية (ا) على أنها ثقيلة مرنة للغاية وفجائية إلى حد كبير ونرى (ب) خفيفة للغاية ومباشرة جداً ومستمرة إلى حد كبير . وبهذه الطريقة تصبح الممارسة (ا) أداءً حركيًا مائلاً بينما تصبح (ب) أداءً حركيًا منزلقًا . وما ينبغى أن نأخذه بعين الاعتبار أننا نجد أكثر الكلمات ملائمة للأداءات المائلة والمنزلقة إذا اختلفت احداهما فى درجاتها عن الأخرى أو عن الجميع أى كل درجات المتواصلات الخاصة بها . ولسوف أتناول ذلك لاحقاً . ولكننى أرى ، فى نقطة البداية ، أنه من الأفضل أن نحاول الحصول على الأطراف القطبية فى كل حالة . ومع ذلك فإننا فى المرحلة التمهيدية وهذه هى الأداءات الحركية الأساسية التى تعتمد عليها دراستنا للحركة . ويقودنا ذلك فى النهاية إلى مقدمة عن

المجموعات الرئيسية الثمانية من الوزن والفضاء والزمن .



ويحتمل أن يتطلب أى فعل أدائى اثنان من الأداءات الحركية أو أكثر لكى يتم انجازه بنجاح . وإذا ما كان الشيء المتأرجح عبارة عن لفة ثقيلة يجب وضعها على رف عالى يمكن اتباع الأداء الحركى المائل مع الضغط اللذان يقومان بدفع أو إنزلاق اللفة إلى رف الانتظار . ولربما يفضل الرجل القوى أن يرفع – ضاغطاً الوزن دون تردد. وعلى النحو الآخر يمكن أن يكون الشيء الخفيف عبارة عن كرة صغيرة من القطن أو الصوف فتمثل الثلج الذى يمكن إلقاءه بسهولة مع حركة طرق الأصابع على فرع الشجرة بدلاً من الجهد الانزلاقى السابق المبذول عند وضع الجنية .

ونرى فى هذه الأمثلة بدايات التفضيل التى ترتبط بالشخصية . ربما يفضل بعض الناس استخدام الأداء الحركى المائل Slashing بينما يفضل الآخرون أداء الضغط فى المثال الأول . وفى المثال الثانى ربما يفضل الشخص أن يستخدم الأداء الحركى الانزلاقى المباشر والمستمر عن أن يستخدم حركة طرق الأصابع السريعة . وفى كل حالة تكون الحركة ملائمة للعمل وبذلك فالناس أحرار فى اختيارهم لما يناسب

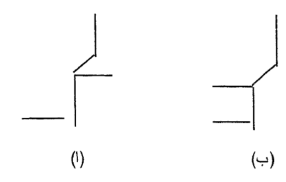
شخصياتهم من الأداءات الحركية . ولسوف يكون من الخطأ ومن غير المناسب أن يختار المنزلق المعتاد أداء حركة طرق الأصابع لانجاز العمل علي أساس منتظم حيثما يتطلب الأمر القوة لأداء الفعل فلن يختار المرء هؤلاء الذين يفضلون خفة اللمس كالمعتاد ... بعد الآن عن أن يكون من الطبيعى أن يتوقع مهارة عامل غير بارع فى التطريز (وإننى لأترقب أول خطاب من القارىء ليخبرنى فيه عن عمه الموهوب الذى يعد شخصًا فائق البراعة !) وحيثما لايمنح العمل الفرد مجالاً لكى يستخدم قدراته الخاصة ولايعطيه الوقت للتدريب ، فيستحسن حينئذ أن نبحث عن وظيفة أخرى للموظف . وهذا ما فعلته فى المصنع الأول الذى عملت فيه مع واحدة أو اثنتين من النساء الكبار سناً اللائى وجدن العمل بمثابة حمل ثقيل على أعتاقهن .

ولكن المؤدين من سلالة مختلفة ! فما من ثمة اختيار يسير بالنسبة لهم . ومن الأمور الجوهرية بالنسبة لهم أن يمدوا نطاق حركتهم الجسمانى فيصبحوا ماهرين فى كل الأداءات الحركية الأساسية على قدم المساواة . على الأقل هذا هو الهدف ويمكن أن نسير طريقاً طويلاً حتى نحققه .

وتذكر إذن أنه يمكن للأداءات الحركية أن تكون ملائمة أو غير ملائمة سواء بالنسبة للعمل الذى فى المتناول أو بالنسبة للشخص القائم على أداء العمل أو لكليهما . ويعتمد الاختيار على الاختيار الواعى للأداء الحركى . يمكن القيام بهذه الأداءات الحركية مع أو دون التركيز على عامل الانسياب الذى يمكن أيضًا أن يضيف إلى مدى الملائمة أو عدمها بالنسبة للأداء الحركى المستخدم لانجاز العمل .

وتحتاج الوظيفة التى تتطلب من المرء ثنى المادة فى شكل محدد إلى الأداء الحركى الانثنائى المقيد بينما يحتاج قذف الحبال معاً عبر الفراغ ربما إلى طلاقة أكثر ومنهج أكثر حرية .

ولسوف يبدو التدوين المختزل المأخوذ فى الرسم البيانى للأداء الحركى فى الأمثلة السابقة كما يلى :



(ا) ثنى المادة إلى شكل محدد و(ب) قذف الحبال عبر الفراغ .

ومن الضرورى للمؤدى أن يتعلم كيف يتحكم فى عامل الانسياب وبذلك أقصد أنه يجب عليك أن تستطيع استخدام الانسياب الحر والانسياب المقيد فى مواقعهما المناسبة كما تشاء .

"لابان" للممثلين والراقصين

نظرية لابان بين النظرية والتطبيق.
دليل مفصل للحركات الأدائية.

تأليف : جين نيولاف
Jean Newlove

ترجمة : عبير محب نعمة الله
مركز اللغات والترجمة – أكاديمية الفنون

الفصل العاشر

* التمرينات التمهيدية التي تسبق كل من حركات الأداء الثمانية الأساسية

* الضغط : – مباشر ، مستمر ، قوى :

Pressing': Direct, sustained , strong

إن هذه الحركة ما هى إلا نوع من الانسيابية المقيدة "Bound Flow" .

(١) فلتحسها أولاً براحة يديك ، ثم فلتنتقل بأداء هذه الحركة للأمام وللأسفل بصورة متزامنة أى فى آن واحد بحيث يكون الجسد عمودياً . ولتقم أيضًا بتوسيع دائرة أدائك لمثل هذه الحركة فى كل الاتجاهات المكانية المختلفة وذلك فى المناطق العليا والوسطى والسفلى .

(٢) ولتقم بأداء هذه الحركة الضاغطة بواسطة باقى أجزاء الجسم فعلى سبيل المثال؛ الظهر والركبتين وأعلى الرأس والكوعين أو القدم .

(٣) ولتجعل جزئين من أجزاء الجسم يقوما بأداء حركة الضغط هذه فى آن واحد ولكن فى اتجاهين مختلفين ، فعلى سبيل المثال : – تتجه راحة اليد اليمنى للأعلى ، والجزء الشمالى من الفخذ إلى الأسفل .

(٤) ولتقم بأداء حركة الضغط هذه فى ثلاث اتجاهات مختلفة وفى آن واحد فعلى سبيل المثال : تتجه الرأس إلى الخلف ، والفخدين للأمام ، ويتجه الكوعين أيضًا إلى الخارج بحيث يبتعدا عن الجانبين .

(٥) ولتضغط بقدميك أثناء سيرك بحيث يأخذ جسمك مواضع مختلفة .

(٦) ولتحاول أداء حركة الضغط هذه أثناء الركوع ، والجلوس ، ومواضع الاستلقاء إلى جانب حالات الوقوف .

(٧) ولتحاول استخدام حركة الضغط هذه كمرحلة انتقالية عند الانتقال من موضع إلى آخر .

(٨) ولتحاول أداء التدريب رقم ٥، ٦، ٧ الذى سبق ذكرهم وذلك بعد دمجهم مع التدريب الثالث والرابع .

تذكر :

أن مثل هذه التنويعات لانهاية لها ، ولتحاول أداء كل التمرينات التى سبق وأن ذكرناها قدر المستطاع وذلك قبل القيام بأداء الحركة الضاغطه فى مرحلة الارتجال . فإننى أريدك أن تشعر بالقيمة الأساسية لتلك الحركة دون أن تضع فى اعتبارك أية ظروف أو أى شيء أخر يتعلق بتجسيد الشخصيات . فعلى أية حال ، فإن أداء مثل هذه الحركات مصحوباً بالأداء الصوتى سيكون ذا فائدة كبيرة فى مرحلة لاحقة من مراحل التدريب . ومثل هذه التوصيات أيضًا تنطبق على حركات الأداء الثمانية الأساسية . ولتتذكر – أنك سوف تنغمس تارة وتبعد تاة أثناء أدائك لحركة الضغط هذه – أثناء ارتجالك للرقص أو الموقف الدرامى . ويجب أن ندرك بوعى اللحظات التى يكون فيها الأداء يتسم بالضغط ولتلتزم بذلك عند أدائك لأى من هذه التدريبات ولتكن ذكياً أو حاذقاً فى استخدامك للمجال الحركى "Kinesphere" .

ففى المواقف اليومية ، على سبيل المثال الأداء الارتجالى أو حتى الرقص يمكن للمرء أن يقاوم ضد شيء محسوس ومادى ويشعر بالمقاومة (فلنتذكر البيانو؟) . فإن المؤدى يستخدم مجموعة من العضلات المضادة "antagonistic muscle"لتحقيق المقاومة وذلك فى الموقف الخيالى ، حيث لايوجد شيء مادى وينتج عن ذلك الشعور بالتوتر المضاد فى باقى أجزاء الجسم والذى يبعث بدوره على الشعور بنوع من القوة المسيطرة عليها . ويتماشى هذا الإحساس مع الإحساس بنوع

من القوة المحكومة عند تحريك البيانو أو أى شيء مادى أخر حتى ولو كان دفع طفل بلطف ، وسوف يقل الشعور بمثل هذه القوة المحكومة فى حالة دفع الطفل بلطف .

وعندما تجد نفسك منغمسًا فى المقاومة القوية فى اتجاه واحد كما هو الحال مع البيانو فى المثال السابق فهذا يعنى أننا نقاوم ضد "Fighting against" ، عنصرى الوزن والمكان . وفى نفس الوقت فإننا نجد أنفسنا منغمسين فى عنصر الزمان أى أنها تجعل الحركة مستمرة لفترة طويلة .

وإن الجهد الناتج عن التوتر الشديد للعضلات يؤدى إلى نوع من الأداء الحركى الذى يتسم بالقوة والصلابة . وهناك أمثلة أخرى ، بعيداً عن حركة السحب أى : - حركة إلقاء الجسد بقوة thrusting ، وحركة الميل "Slashing" ، وحركة الانثناء "Wringing" .

* حركة طرق الأصبع السريعة : - مرونة (انسيابية) ، مفاجئة ، خفيفه :

إن هذه الحركة ما هى إلا حركة انسيابية تتسم بالحرية .

(١) فلتتخيل أن هناك ذبابة قد وقعت فجأة على طعامك أو أن هناك تراب على حلتك، فلتتخلص من هذا أو ذاك عن طريق حركة طرق الأصبع السريعة ؛ أى ثنى الرسغ والأصابع بصورة سريعة .

(٢) ولتقم بالحركة التى تشبه حركة طرق الأصبع السريعة هذه فى جميع أجزاء لمجال الحركى "Kinesphere" الخاصة بك ؛ أى بالقرب من جسمك أو بعيداً عنه لتستخدم منطقة عليا ووسطى وسفلى ويجب أن تشتمل الاتجاهات على اتجاه للخلف للأمام ومن الجنب أيضاً .

٣) ولتحاول القيام بهذه الحركة التى تشبه حركة طرق الاصبع هذه بواسطة كتفيك رأسك وقدمك . وإن أهم منطقة للقيام بهذه الحركة بواسطة اليدين هى أن تكون اليد ى موضع عالى وخارجى وخلفى . ويبدو ضرورياً أن تقوم بأداء هذه الحركة فى كل

الاتجاهات وذلك أثناء الأداء المتتالى أو التبادلى لليد فى نفس أو فى جهات مختلفة .

(٤) ولتستمر فى استكشاف هذه الحركة متضمنا الكوعين والأرداف والركبتين .

(٥) ولتحاول أن تقفز ، ولتقم بأداء حركة الطرق هذه بواسطة طرق قدميك فى الهواء . وإن طرق القدم بصورة إيقاعية على الأرض يؤدى إلى نوع من الرقص بالنقر الخفيف "a Light Tap dance" أو كأنك تجر قدميك بخفة على الأرض "soft shoeshuffle" .

(٦) وكما هو الحال فى أداء حركة الضغط هذه "Pressing" فإنك يمكن أن تمارس حركة الطرق هذه "Flicking" أثناء الركوع ، الجلوس أو مواضع الاستلقاء المختلفة ويمكن أن تستخدم حركة الطرق هذه أيضاً كمرحلة انتقالية من موضع إلى أخر .

(٧) ويؤدى تكرار عملية الطرق هذه إلى حركة تجعل من يؤديها يشعر وكأنه يرفرف فى الهواء وعند أداء الجسم لهذه الحركة يصاحبه إحساساً بالغ بالخفة والابتهاج . ويمارس لابان "Laban" مجموعة من الخدع بسرعة كبيرة بواسطة يده حتى يبدو أن الأصبع والسبابه يختفيان .

ونشعر عند قيامنا أو أدائنا لحركة الضغط هذه "Pressing" أننا نحتاج إلى خوض نوع من المقاومة العاتية وكأننا فى خضم معركة هائلة حيث نقاوم ضد عنصر الوزن . فى حين أن أثناء أداء حركة الطرق هذه "Flicking" فنحن نشعر بالخفة أى أننا ننغمس "indulging in" فى عنصر الوزن "Weight" أى ضعف المقاومة .

وهكذا فإن عملية الطرق هذه "Flicking" ، باستخدامها المرن لعنصر المكان "space" تخضع لنوع من الاقتراب المتعدد الاتجاهات (استنشاق عبير الزهور) "smelling the flower" ويشجع على الانغماس "indulgence" فى عنصر المكان "space" ؛ وهذا بطبيعة الحال يختلف عن حركة الضغط التى تعتمد على اتجاه واحد. وعلى أية حال ، فإن أى انغماس فى عنصر الزمن هذا كما هو الحال فى

أداء حركة الضغط هذه تواجه مقاومة عاتية . فإن حركة طرق الأصبع هذه ليست مجرد عملية اهتزاز أثناء حالة الاسترخاء . بل على العكس فإن هذه الحركة يصاحبها نوع من التموج الذى يصاحبه نوع من الخفة وينتج عن ذلك بدوره نوع من التوتر المضاد الذى يساعد على زيادة مثل هذه الصفات .

ويصاحب حركة الطرق هذه نوع من الاسترخاء العضلى نتيجة لخفة الحركة فى حين أنه أثناء أداء حركة الضغط هذه ، فنحن نلاحظ عملية التوتر العضلى . ويجب أن ندرك جيداً أن التوتر العضلى لا يؤدى إلى نوع من الأداء المتخبط "Floppy" ولكن عندما يصبح التوتر هذا متسماً بالخفة بصورة كبيرة فهو يعتبر كافياً لكى يساعد على تحقيق صفة التموج هذه التى تغلب على حركة طرق الأصبع "Flicking" .

وأحياناً ما نشير إلى لفظ الخفة هنا وكأنه نوع من اللمسة الرقيقة "Finetouch" وهناك نوع من اللمس الرقيق "Finetouch" الذى يتضمن التحرك بخفة ، والحركة التى تشبه الحركة الطائرة ، والانسيابية واللمس بخفه والحركة التى تشبه قرع الطبول والاندفاع . ولاتنزعج لإضافتى بعض الحركات المشتقة عن حركات الأداء الثمانية الأساسية حيث إننى سوف أوضحهم فيما بعد .

* الانثناء : مرونة ، استمرار ، قوة : "Wringing"

عادة ما يتم أداء حركة الانثناء هذه بواسطة حركة انسيابية مقيدة . "bound Flow" .

(١) ولتحاول أداء مثل هذه الحركة بواسطة اليدين أى كأنك تعصر بعض الملابس .

(٢) ولتتخيل أنك كالبطانية المبتلة وذلك بالمعنى الحرفى للكلمة ، فلتحاول ثنى جسدك . ولتقم بأداء حركة الانثناء هذه فى نطاق أمامى أو خارجى أثناء التدرب على ممارسة هذه الحركة . وبطبيعة الحال ، فإنك يجب أن تحاول أداء مثل هذه الحركة بواسطة الجزء الأيمن من الجسد ويتبعه الجزء الشمالى من الجسد أيضاً .

(٣) ولتحاول أداء حركة الانثناء هذه فى جميع المناطق والاتجاهات الخاصة بالمجال الحركى "Kinesphere" .

(٤) ولتتذكر أنك يجب أن تحاول أداء مثل هذه الحركة فى آن واحد أو باسلوب تبديلى متضمناً أجزاء مختلفة من الجسد وذلك إما فى اتجاهات مختلفة أو فى نفس الاتجاهات.

(٥) ويمكن عند أدائك لحركة الانثناء هذه أن تقف أو تستلقى أو تجلس أو تركع ، ولتجعل هذه الحركة كمرحلة انتقالية لكى تنتقل من موضع إلى أخر .

ونجد أن هناك الكثير من الأمثلة التى تعبر أو توضح حركة الانثناء هذه حيث نجد أن هناك نوع من المقاومة الملموسة نظراً لوجود جسمًا للمقاومة أى غسيل ، أو عمل عقدة، أو محاولة ثنى أو فك الحبال المتشابكة . وإذا لم تتواجد مثل هذه المقاومة المادية الملموسة ، فستشعر بنوع من التوتر المضاد الشديد وذلك الشعور يغلب على الجسد ككل. وعند أداء حركة الانثناء هذه "Wringing" نشعر وكأننا نقاوم ضد "Fighting against" عنصر الوزن ولكننا ننغمس "indulging in" فى عنصرى المكان والزمن ونستسلم لما يتصف به أداء هذه الحركة من مرونة واستمرارية. وفى مثل هذه الحركة ، تعتمد مرونة الأداء على مجموعة من العضلات التى تتسم بقدرتها على إحداث تغيرات فى الاتجاه . وهناك أمثلة كبيرة تعبر عن مثل هذا الأداء أو الفعل المرن مثل : حركة الميل "slashing" ، والحركة الطائرة "Floating"، وحركة طرق الأصابع "Flicking" .

* اللمس بخفة : - مباشر ، فجأة ، خفيف :

Dabbing : Direct , sudden , Light

يعتمد أداء هذه الحركة على نوع من الانسيابية الحرة "Free Flow" ويمكن إذا لزم الأمر أن تعتمد فى أدائها على نوع من الانسيابية المقيدة .. وأننى أقترح منذ البداية أن تستكشف الإمكانات الخاصة بكل تدريب سواء أكان أداء الحركة يعتمد على نوع

مـــن الانســـيابيـــة الحـــرة "Free Flow" أو حـتي الانسـيابيـة المــقــيدة "bound Flow".

(١) ويمكن أن نشعر بمثل هذه الحركة فى اليدين كما هو الحال بالنسبة للرسام الذى ينثر (مادة) بلمسة رقيقة على الكناڤا أو أثناء الطبع على آلة النسخ . ولتحاول أن تلمس بخـفـة بادئاً بالجـانب الأيمن بحـيث يمتـد ذلك لكى يشـمل الجـسم ككل ويأخـذ شكلاً عمودياً متجهًا للخلف فوق الكتف المقابل . ولتكرر أداء مثل هذه الحركة بادئاً بالجزء الشمالى.

(٢) ولتقم بأداء الحركة التى تشبه حركة اللمس بخفة بواسطة القدم حيث إنه يبدو سهلاً أن تلمس بالكعبين والأصابع . ولتحاول أداء هذه الحركة فى جميع الاتجاهات والمناطق .

(٣) ولتحاول أداء هذه الحركة بواسطة الركبتين والأرداف والكتفين والرأس والكوعين والذقن والظهر والصدر . ولتأخذ الوقت الكافى لكى تمارس هذه الحركة فى جميع أجزاء الجسم (السابق ذكرها) . وعند أدائك لهذه الحركة فسوف تجد بعض الأجزاء تمتثل للأداء بسهولة ولكن ذلك ليس عذراً لكى يجعلك تتخلى عن أداء الحركات الصعبة بباقى أجزاء الجسم الأخرى ، وقد يكون ذلك لأنك تبدو حاسمًا عند أدائك لهذه الحركات فى أجزاء معينة من الجسم . ولتتذكر دائمًا أنك مصممًا على توسيع نطاق حركاتك كمؤدى . ولاتنسى أن تحاول أداء مثل هذه الحركات فى آن واحد أو بصورة تبادلية.

(٤) ولتحاول أداء حركة اللمس هذه عن طريق الخطوات ، فيمكن للركبتين أن تقوم بحركة اللمس هذه للأعلى فى حين يتخذ الأصابع والكعبين موضعاً سفلى .

(٥) وعند أداء حركة اللمس بخفة معتمداً على وجود شيء مادى ملموس (كالكناڤا، أو الآلة الكتابة) فنحن نمر بنوع من المقاومة . وعلى أية حال فإن القيام بحركة اللمس بخفة هذه فى الهواء تحتاج أن تكون العضلات قادرة على القيام بحركة تتسم بالتوتر

المضاد الذى نشعر به وكأنه يسيطر على الجسد ككل حتى وإذا كان أداء هذه الحركة يتضمن اشتراك جزء بسيط من الجسد (فعلى سبيل المثال الأصبع) فى أداء مثل هذه الحركة .

وعند أداء مثل هذه الحركة فإنك تنغمس فى فى عنصر الوزن وتستسلم من ناحية أخرى ، فى حين أنك تقاوم ضد عنصرى المكان والزمن . ويغلب على أداء مثل هذه الحركة وظيفة عضلية آحادية ونجد أن هناك أمثلة كثيرة لأداء الحركة المباشرة : – مثل حركة الانزلاق هذه "Gliding" ، وحركة إلقاء الجسد بشدة "thrusting" ، وحركة اللكم "punching" إلى جانب حركة الضغط "pressing" . وإن الأداء الذى يتسم بالمباشرة الزائدة "Extreme directness" لايسمح بأى نوع من المرونة فى الأداء .

* حركة الميل : فجأة ، قوة ، مرونة

"Slashing : - sudden , strong , flexible"

عادة مايتم أداء حركة الميل هذه "Slashing" بواسطة نوع من الانسيابية الحرة "Free Flow" والتى تختفى شيئًا فشيئًا وتصبح نوعًا من الحركة الطائرة . "Floating"

(١) إن الطريقة المثلى لكى نشعر بحركة الميل هذه هو من أعلى الجسم متجهاً للأمام ماراً بالجسم بحيث يتجه للأسفل وللخارج وللخلف ويجب أن يقوم ذراع واحد بالأداء ، ثم يتبعه الآخر .

(٢) ولتحاول أداء مثل هذه الحركة بواسطة الذراعين بحيث يؤدى كل ذراع مثل هذه الحركة المائلة بصورة منفصلة عن الذراع الأخر وذلك فى الجهات المختلفة .

(٣) ولتحاول أداء هذه الحركة المائلة أيضاً بكل قدم على حدة .

(٤) ولتحاول ممارسة هذه الحركة مستخدمًا كل الإمكانات التى سبق ذكرها عند أداء

التمرينات السابقة ، أى أداء هذه الحركة مستخدماً الأطراف إما منفصلة أو القيام بأداء هذه الحركة فى مواضع مختلفة مثل :- الركوع ، الجلوس ، الاستلقاء أو الوقوف وفى الجهات المختلفة أى الأداء الداخلى أو الخارجي والتحرك فى المناطق المختلفة .

(٥) ولتستخدم حركة الميل هذه كنوع من المرحلة الانتقالية لكى تنتقل من موضع إلى أخر .

(٦) وإن القفزات الواسعة تعطى فرصة كبيرة لأداء حركة الميل هذه بواسطة القدمين ، والذراعين ، أو حتى الجذع .

وإن الحركة المائلة التى تعتمد على وجود شيء ملموس تتطلب نوعًا من المقاومة . وإن ما تتسم به أداء هذه الحركة من حرية تجعل المؤدى وكأنه يسبح فى الهواء ويتطلب مثل هذا الأداء الاعتماد على مجموعات متنوعة من العضلات لكى تخلق نوعًا من التوتر المضاد القوى "strong counter - tension" . وإن حركة الميل هذه تتطلب نوعًا من المقاومة ضد "Fighting against" عنصرى الوزن والزمن ولكنها تنغمس فى عنصر المكان "space" . وبالمثل ، فسيؤدى ذلك إلى أن يغلب نوع من التوتر المضاد المتعدد الجوانب "multi - lateral counter-tension" عند الانغماس فى عنصر المكان . وإذا ما قمنا بأداء هذه الحركة بقوة فإننا سوف ندخل تحت طائلة ما يعرف باسم المرونة السلسة والانسيابية الحرة . وهكذا سيكون من الصعب التوقف عند نقطة ما فى الأداء ، وعندما تختفى القوة والشدة فى الأداء ويبدأ عنصر الزمن فى التباطيء وفى نهاية الأداء للحركة تتحول الحركة إلى حركة أدائية أخرى ألا وهى : الحركة الطائرة "Floating" ومن الحركات التى تتسم بالانسيابية نجد حركة طرق الأصابع "Flicking" وحركة إلقاء الجسد بشدة "thrusting" وعندما تبدأ حركة إلقاء الجسد بشده "thrusting" فى الاختفاء ، ونفقد القوة فى الأداء ويبدأ الأداء فى التباطيء تتحول إلى نوع من الانزلاق "gliding" . ومن المهم أن نتذكر أن حركة الميل هذه "slashing" عادة ما يتم أدائها بحركة انسيابية حرة . وعلى أية حال ، فعندما تتحول إلى حركة طائرة "Floating" ، فإن الانسيابية هنا إما أن تصبح

مقيدة أو تظل حرة .

* حركة الانزلاق : – مستمرة ، حفيفة ، مباشرة :

Gliding :Sustained, Light , Direct

عـادة مـا يتم أداء هذه الحـركـة بواسطة نوع من الانسـيـابيـة المقـيـدة "Bound Flow".

(١) فلتـتـخـيل أنك تصـقل شيء مـا بصـورة رأسيـة ، بحـيث تتـوازى راحـة اليـد مع الأرض أو تكون أفقيـة عليـها بحيث نجد راحتى اليد تتجه للأمام . أو بصورة أخرى فلتجعل راحتى اليد تتجه إلى الداخل وكأنك تحاول أن تتخلص من نسيج العنكبوت الذى يحيط بهذا الشيء . وأهم منطقة لأداء مثل هذه الحركة هى أن يأخذ الجسم شكلاً عمودياً متجهاً للأمام وللأعلى أيضاً . وكما هو الحال مع التمرينات السابقة فيمكن أداء مثل هذه الحركة فى مختلف المناطق والاتجاهات معتمداً على استخدام أجزاء مختلفة من الجسم وذلك إما بصورة متزامنة أو تبادلية .

(٢) ويمكن للساقين اللتين تأخذان شكلاً تبادلياً أن تقوم بحركة انزلاقية على الأرض بحيث تشبه الخطوات أو الإيماءات فى الفضاء .

(٣) وإن أداء حركة الانزلاق هذه بواسطة الجذع قد ينتج عنه حركة تأرجحية تتسم بالخفة .

(٤) ولتتذكر أيضاً أنه يمكن استخدام هذه الحركة كمرحلة انتقالية من موضع إلى آخر.

وإن القيام بحركة الانزلاق هذه "Gliding" على شيء مادى ملموس يجعلنا نواجه نوع من المقاومة . فى حين أن القيام بحركة الانزلاق هذه فى الهواء يؤدى إلى نوع من التوتر المضاد "counter-tension" الذى نشعر به وكأنه يسيطر على الجسم ككل، ومثل هذا الشعور يبعث على الإحساس بنوع من التقيد . ونتيجة لذلك يمكن أن يحدث توقف ما فى أى نقطة عند أداء حركة الانزلاق هذه . وتعتمد الحركات المقيدة التى تتم فى الهواء على العضلات المضادة "antagon istic muscle" لكى

نتمكن من السيطرة على مثل هذه الحركات .

وهناك بعض الحـركـات التى تميل إلى أن تكون مـقـيدة آلا وهى حـركـة الانثناء "wringing" والضغط "pressing" وغيرها من الحركات التى اشتقت عنها . ويمكن أداء حركة إلقاء الجسم بشدة هذه "Thrusting" إما بانسيابية مقيدة أو حرة . وإن حـركـة الانزلاق هذه "Gliding" تقـاوم ضـد "fights aganist" عنصـر المكان ولكنها تنغمس فى عنصرى الوزن والزمن .

* حركة تسديد الجسم بشدة أو تسديد اللكمات : مباشر ، فجأة ، قوة :-

Thrusting or punching: Direct , Sudden, Strong.

يمكن أداء حركة إلقاء الجسم بشدة "Thrusting" بواسطة انسيابية مقيدة أو حرة .

(١) اقبض يديك ووجه اللكمات بشدة نحو شيء خيالى . وتعد المنطقة الرئيسية لأداء هذا التمرين هى توجيه لكمات بإحدى اليدين والقبضة عبر الجسم وكأنك تهاجم هدفاً خلفك (منخفض) .

(٢) وإن حركة الإلقاء بشدة (أو اللكم) بالقدمين تصبح أو تشبه ضرب (شيئاً ما) بأخمص القدم .

(٣) ولتحاول أداء مثل هذا التمرين بباقى أجزاء الجسم ، فعلى سبيل المثال : النطح بالرأس ، الكوعين والركبتين والفخدين .

(٤) ولتسبر إمكانات أداء مجالك الحركى "Kinesphere" فى كل الاتجاهات والمناطق المختلفة مستخدماً أجزاء جسمك المختلفة إمابصورة متزامنة أو بصورة تبادلية: ولايستلزم عند أداء مثل هذا التمرين أن تظل واقفاً . فيمكن أن تسدد اللكمات وأنت فى موضع الركوع أو الاستلقاء أو حتى الجلوس . وففى موضع الاستلقاء على سبيل المثال يمكن للقدم أن تسدد لكمات فى الهواء .

وإذا ما وجد هدف حقيقى فإننا نواجه مقاومة حقيقية، وأن أصدق مثال على ذلك هى الدمية التى يستخدمها الملاكمين أو المقاتلين فى الحلبة . وإذا لم نجد هدفاً حقيقياً لكى نسدد إليه لكماتنا ، فنحن نحتاج إلى التوتر المضاد الخاص بالعضلات المتقابلة والذى نشعر به فى جميع أجزاء الجسم بغض النظر عن معرفة أى جزء من أجزاء الجسم يقوم بأداء الحركة . ومن الصفات الأساسية التى تميز حركة تسديد اللكمات هذه "punching" هى المقاومة ضد "Fighting against" عناصر الوزن ، والمكان والزمن ، ولذا فليس هناك أى نوع من الانغماس فى أداء هذه الحركة وليس هناك أيضًا أى نوع من الاستسلام للمرونة أو الخفة فى الأداء أو حتى لاستمرارية الحركة نفسها . ويغلب على أداء الحركات السريعة نوع من رد الفعل العضلى المفاجىء ومثل هذه الحركات تتضمن حركة : طرق الأصابع Flicking ، والميل "slashing"واللمس بخفة "dabbing" ، وحركة إلقاء الجسم بشده "Thrusting" أيضاً .

* الحركة الطائرة : مرنة ، مستمرة (ممتدة) ، خفيفة :
Floating : Flexible , sustained, Light

يمكن أداء الحركة الطائرة هذه "Floating" بواسطة انسيابية مقيدة "bound Flow" أو حرة .

(١) نشعر بمثل هذه الحركة الطائرة "Floating" أثناء القفز وذلك عندما تبدأ الطاقة لأداء مثل هذه القفزة فى الخمود وقبل الهبوط . ويمكن أن نؤدى هذه الحركة أثناء التحرك "stirring" الطفيف للجسم وهو فى حالة استرخاء أثناء القيام بعملية التنفس عند الاستيقاظ من النوم .

(٢) المناطق الرئيسية لأداء مثل هذه الحركة هى الاتجاه للأعلى وللأمام والخارج أى المنطقة العليا والامامية والخارجية .

(٣) ولتحاول أداء مثل هذا التمرين فى كل الاتجاهات والمناطق المختلفة كما هو الحال

فى التدريبات السابقة .

(٤) وحاول أداء مثل هذه الحركة الطائرة "Floating" فى اتجاه سفلى وعلوى أيضاً بواسطة أجزاء الجسم المختلفة إما بصورة متزامنة أو تبادلية .

(٥) وحاول أداء هذه الحركة بواسطة القديمين أو حاول أن تلمس الأرض ولكن بأطراف أصابعك .

(٦) وحاول أداء هذه الحركة وأنت فى موضع الجلوس ، أو الاستلقاء ، أو الركوع أو حتى الوقوف .

(٧) ولتستخدم الحركة الطائرة هذه "Floating" كمرحلة انتقالية من موضع إلى أخر .

وإذا ما أراد أحد المؤدين لمثل هذه التمرينات استخدام الحركة الطائرة هذه وكأنه يُقلب سائل خفيف ، فإن السائل هنا هو مصدر المقاومة ، على الرغم من أن ذلك يعد شيئاً طفيفًا . ويخصص الجسم مجموعة من العضلات التى تكون فى حالة من التوتر المضاد لكى تتمكن من التغلب على وزن الجسم لحظة بلحظة أثناء القيام بوثبة فى الهواء دون أى مقاومة خارجية . ويجب أن يكون التوتر المضاد هذا فى أقل مستوى لكى نتمكن من أداء مثل هذه الحركة الطائرة . "Floating" .

وعند أداء مثل هذه الحركة لا نتعرض لأى نوع من المقاومة المضادة "Fighting against" ولكن نجد نوعًا من الانغماس فى لجميع أجزاء الجسم أى أن جوهر أو أساس الحركة الطائرة هذه هو الانغماس أو الاستسلام لعناصر الزمن والوزن والمكان . فنحن ننغمس فى الأداء بخفة واستمرارية أو امتداد الحركة ونهيم فى الجوار وكأننا نستنشق عبير الزهور فى عنصر المكان . فى حين أن عملية التوتر المضاد هذه تبدو طفيفة ومتعددة الجوانب أثناء أداء الحركة الطائرة ومع ذلك فإن عملية التوتر هذه تساعد على استمرارية الوظيفة العضلية للجهد الحركى فى الأداء .

وتعد كل من حركة الضغط ، والانزلاق ، والإنثناء "wringing" أمثلة لمثل هذه الحركات الممتدة .

الفصل الحادي عشر

فترة استراحة

* يليها مقدمة للقيام بالتمرينات التمهيدية التى تسبق كل من حركات الأداء الثمانية الأساسية .

قد يكون من الضرورى عند القيام برحلة طويلة أحياناً أن نتوقف لبعض الوقت ونلقى نظرة على الخريطة . فهيا بنا نقوم بذلك الآن . فبادىء ذى بدء ، فإن هدفك هو أن تصل من المدينة التى تأخذ رمز ا على الخريطة إلى القرية التى تأخذ رمز ب . ولقد راجعت سابقاً الاتجاه الموجود على الخريطة واكتشفت انك سوف تتجه جنوباً وجنوب غرب ، وعادة ما يظهر الاتجاه الشمالى ثابتًا على البوصلة وهذا يشمل أيضًا الاتجاهات الأخرى أى أن الاتجاه الجنوبى والجنوب الغربى يكونان ثابتان أو غير متغيران بالمثل . وأنك تتوقع أن يحدث ذلك بهذه الطريقة حيث إن ذلك يمثل عنصر المكان بصفة عامة خارج نطاق مجالك الحركى "Kinesphere" وهو لايتغير لأنك قد قمت بتغير موضع رأسك أو جسمك لكى تنظر إلى اتجاه أخر .

وقد يزداد عدد المدن أو القرى أو يقل على حسب الكثافة السكانية غير أن المسافة فيما بين نقطة وأخرى تظل ثابتة وتأخذ رمز س "X" . حيث إنها تعتمد على عدد محدد من الأميال . وإذا ما سلكت الطريق الرئيسى – أثناء قيامك بالرحلة – أى أنك قد استخدمت الطريق السريع ، فهذا يدل على أنك قد سلكت أكثر الطرق مباشرة وذلك إذا كنت مثل الكثير من المسافرين الذين يفضلون أو يهتمون بإنهاء رحلتهم بسرعة . وإن السفر بسرعة محددة قاطعًا عدداً معيناً من الأميال والتى نرمز لها بـ س ، "X" يجعلك قادراً على استنتاج المدة التى سوف تستغرقها الرحلة وفي مثل هذه الحالة يكون عامل الزمن ثابت .

ولتلقى نظرة على خريطة المسح الشامل ، فماذا تعنى مثل هذه العلامات الصغيرة وما نوعية المدن التى تمر من خلالها الطرق الفرعية ؛ وكيف يبدو الممر الخاص بجياد

الركوب فى الغابة ؟ وكم يبلغ ارتفاع هذا الجبل ؟ وألا يكون مثيراً للشفقة أنك ستفقد رؤية هذا المنظر البانورامى الناتج عن العلامة التى تشير إلى الإشراق المفاجىء للشمس (وكما تدون أنت ملاحظاتك فإن لرسامى الخرائط علاماتهم وملاحظاتهم التى يدونها) . وما الذى يجعل الأرض تنفث عما بداخلها حتى تظهر مثل هذه الصخور بزواياها المختلفة ؟ ولما لاتجعل رحلتك تستغرق وقت طويل بحيث تتعرف أكثر على طبيعة الريف ولنلاحظ مدى تناسق الطبيعة هناك التى لم تمتد إليها أيدى التطور . وهكذا يمكن أن تصل إلى اكتشافات جديدة ومثيرة تعتمد على ملاحظاتك والتى ستؤدى إلى نوع من الإشباع المادى والعقلى والروحى . وإذا ماسلكت مثل هذا الطريق فإنه سيستغرق وقت أطول بقليل من الطريق السريع "beaten track" والذى عادة ما يكون مطروق ويفوق حدود الخيال .

فما علاقة تلك الأبعاد التى تأخذ شكل الصليب البعدى "dimensional cross" ؛ حسنا! فكلنا مسافرين نشق طريقًا فى الحياة ، وبعض منا يحدد هدفًا ما ويسعى لتحقيقه ولذا فهو لايرى غيره ولايهتم بما يحيط به من المناظر الطبيعية الخلابة . ونتيجة لذلك ، فنحن نتعلم قليلاً أثناء قيامنا بمثل هذه الرحلة وحين نصل إلى هدفنا ندرك أننا قد حرمنا من الاستفادة من مثل هذه الفرص . وإن ما يحصل عليه السائر أو القائم بالرحلة من ثراء فى التفاصيل هو ما يبعث على كثير من السرور والقيمة بالنسبة له . وذلك ينطبق بطبيعة الحال ، على المسافر الذى يترك هذه المدينة ويتجه إلى المدينة التى تتصف بالجمال والتناسق المكانى وذلك لإدراكه للقوانين الطبيعية الفطرية ، لذا فهو شغوف لاكتشاف كل الطرق المكانية المثيرة والتى تتقاطع مع المجال الحركى لمعرفته أنها سوف تساعده على الفهم الجيد للسيطرة على الحركة . وبينما نضع هذه الأفكار فى اعتبارنا فإننا نلقى نظرة على حركات الكتفين قبل الاستمرار فى رحلتنا:-

وتحتوى الاتجاهات الأساسية الستة الخاصة بميزان الابعاد Dimensional Scale على صفات ديناميكية تبعث على الشعور بما يلى : -

(١) الأداء بخفة المرتبط بالاتجاه لأعلى .

(٢) القوة ، المرتبطة بالاتجاه لأسفل .

(٣) القيد وهو عبارة عن حركة تمر خلال الجسد كله وينتج عنها حركة مستقيمة .

(٤) حرية الحركة وهى ترتبط بأن يكون الجسد فى وضع مفتوح (أى وضع يعطى الجسم حرية الحركة) وهذا يؤدى إلى نوع من المرونة فى الأداء .

(٥) الحركة المفاجئة كما هو الحال بالنسبة للشعور بالخوف والذى ينتج عنه تقلص أو انقباض الجسد للخلف .

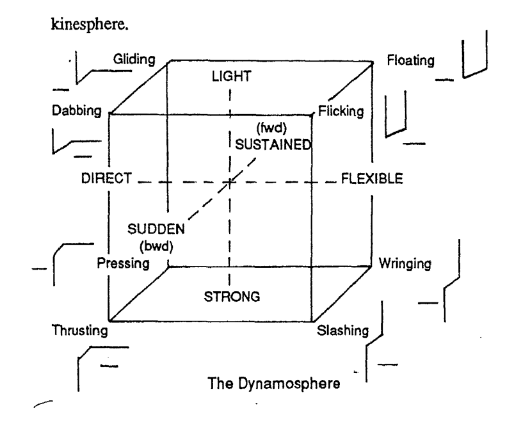
(٦) الاستمرارية مع التخلص البطيء من التوتر مما يجعل الجسد يأخذ اتجاهاً عكسياً أى أن يتجه للأمام .

ولقد أطلق لابان "Laban" على مثل هذه الصفات الديناميكية "dynamic qualities" حركات الميل الثانوية "Secondary tendencies" وبطبيعة الحال، فإنك يمكنك القيام بأى من هذه الحركات فى أى اتجاه فعلى سبيل المثال، يمكن الأداء بخفة بواسطة حركة سفلية ، أو أداء الحركة المفاجئة بحركة أمامية . ويكون من الأفضل أن تصبح بارعًا فى جميع الحركات المكونة للميزان البعدى على حسب ترتيبها الطبيعى .

وإن طريقة لابان "The Labile quality" الخاصة بالميزان القطرى "Diagonal scale" تبعث على الشعور باثارة كبيرة حيث يتحرك الجسد على المحاور العمودية هذه بصورة متزامنة متأثراً بالأبعاد المختلفة على سبيل المثال (RHF/LDB, LHB/RDF , LHF/RDB and RHBILDF) وإن أى دراسة للسلسلة المستمرة لعناصر المكان والزمن والوزن والانسيابية تؤدى أو تعتبر نوعاً من التمهيد لمحاولات الأداء الثمانية الأساسية وتعد أيضًا بمثابة رسم بيانى للجهد المبذول فى الأداء "Effort-graph" .

وكما أنه توجد إشراقات مفاجئة لضوء الشمس "Sunbursts" فى تلك الرحلة

الخيالية التى سبق أن وصفتها فإننى أود أن أقدم لك إشراقة أخرى فى فن الدراسات الحركية . وإن الرسم التوضيحى الذى يحمل شكل مكعب والمذكور أدناه يعد شكلاً مألوفًا بطبيعة الحال شأنه فى ذلك شأن الأبعاد التى تأخذ شكل صليب (انظر الشكل الذى يوضح ذلك) المجال الديناميكى "Dynmosphere" ، وسوف تلاحظ أنه يمكن للمكعب الخاص بالمجال الديناميكى أن يتداخل مع مكعب المجال الحركى . "Kinesphere"



The Dynamosphere

يمثل أعلى وأسفل المكعب الطرفين النهائين المرتبطين بسلسلة الحركات المتعلقة بعنصر الوزن أى الخفة والقوة (كما هو موضح فى شكل المجال الديناميكى السابق

ذكـره) . فى حين أن اللوح الأمـامى والخلفى يمثـلان الطرفين النهـائين المرتبطين بسلسلة الحركات المتعلقة بعنصر استمرارية الزمن "Time continuum" أى الاستمرارية والمفاجئة "sustained and sudden" : وتمثل اللوحتين الجانبتين الطرفين النهائين لسلسلة الحركات المتعلقة بعنصر المكان أى المباشرة والمرونة "direct and Flexible" . وإذا ما بدأنا بأداء هذه التمرينات بواسطة الجزء الشمالى للجسم فهذا سيؤدى إلى عكس اللوحتين اللتين تعبران عن المباشرة والمرونة فى الأداء إلى جانب الحركات الأدائية المرتبطة بها . ويتوافق ذلك مع دراستنا لميزان الأبعاد"Dimensional scale" . وسوف تتذكر أننى قد أشرت إلى المساحات المثلى لممارسة مثل هذه المحاولات الأدائية من قبل . وأن الشكل الموضح أعلاه سوف يساعد على الحل أو الإجابة عن أية تساؤلات. ولتتذكر أننا نضع فى اعتبارنا هنا دراستنا للهيكل العظمى الخاص بالإنسان وحركاته ذات الأبعاد الثلاثة الكامنة . وبعد إدراكنا أن مثل هذه المساحات أو الحيز الفضائى قد تم تسخيره لكى يقوم الإنسان بهذه المحاولات، فيجب أن نقوم بأداء مثل هذه المحاولات فى كل المجالات الخاصة بالمجال الحركى "Kinesphere" .

ولننظر إلى الجزء الأعلى فى مقدمة المكعب أى الجزء الأيمن من الجسد ومن هذا الشكل يتضح أن الجسم إذا اتجه إلى اليمين ، فإن الحركة ستوصف بالمرونة بالنسبة لعنصر المكان أى أن الجسم يتجه يميناً كما أنه يتأخذ وضعاً مفتوحاً ومرناً . كما أنه يوجد على مقدمة اللوح التى تجعل الأداء يبدو مستمراً أو ممتداً وذلك إذا ما وضعنا عنصر الزمن فى اعتبارنا . وهكذا فسنجد الجسم فى أعلى المكعب "Ceiling" الذى يرتبط بعنصر الوزن "Weight" وفى هذه الحالة فإن الحركة تتسم بالخفة . وإن اندماج تلك العناصر الثلاثة فى كل واحد أى هذا الجانب من المكعب يؤدى إلى حركة طائرة ، ويمكنك أن تقوم بأداء مثل هذه الحركة الطائرة فى أى مكان أو أى جزء فى المجال الديناميكى الخاص بك ، فإن مثل هذه المساحة الشخصية المخصصة لك تصلح لأداء مثل هذه الحركات . ولتقم بتكرار مثل هذه الحركات لمرات عديدة (ولاتنس أن تتدرب على أداء مثل هذه الحركات بادئاً بالجزء الشمالى من الجسم) .

ويمكن أن يكون هناك مرحلة انتقالية بسيطة فلنقل على سبيل المثال (i) من الحركة الطائرة إلى مرحلة الانزلاق . و (ii) من مرحلة الضغط هذه إلى مرحلة الانثناء . وفى كل حالة من هذه الأحوال فإن عنصر واحد هو الذى يخضع للتغير وفى كلا المثالين فإن عنصر المكان هو الذى يلعب دوراً كبيراً فى ذلك حيث ينتقل الجسم من المرونة إلى المباشرة فى المثال الأول ومن المباشرة إلى المرونة فى المثال الثانى .

ويمكن أن نغير عنصر الوزن weight عن طريق الانتقال من اللمس بخفة إلى إلقاء الجسد بقوة أو حتى من القيام بحركة مائلة "slashing" إلى أداء حركى سريع يشبة حركة طرق الأصابع . ويمكن أن نتحكم أو نغير فى عنصر الزمن عند الانتقال من حركة إلقاء الجسم بشدة "Thrusting" حتى تصل إلى مرحلة الضغط أو من حركة اللمس بخفة إلى حركة الانزلاق .

وحتى الآن لقد ضربت بعض الأمثلة ولقد جاء دورك الآن لكى تبحث عن باقى الأمثلة ، ولتأخذ وقتك ولاتتسرع ولتكن واعياً للعنصر الذى سوف تقوم بتغيره . ولتقم بذلك أنت وزميلك ولتراقب الحركات التى سوف يقوم بأدائها ولتتذكر أيضاً أنه لايجب أن تكثر من المناقشات الشفهية ولتتدرب على أية حركة فى أى نقطة تريد القيام بها . ولتحاول أن تجعل حركاتك الأولى لاتخرج عن جوانب المكعب (انظر الشكل الموضوح سابقًا The Dynanosphere) أثناء المحاولات الأولى حيث إن ذلك يسهم فى وضع مفهوم جيد لعلاقة ذلك بحركات الأداء الثمانية الأساسية "Eight Basic efforts" ولتحاول تطبيق مثل هذه الحركات مستخدمًا كل الطرق المستخدمة فى حركات الأداء الثمانية . وبصورة عامة إنك سوف تستطيع القيام بكل هذه الحركات بصورة متتالية حيث إن كل حركة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بما يسبقها .

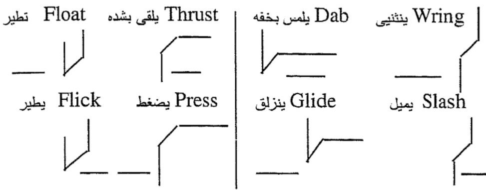
وعند الانتهاء من ممارسة كل الإمكانات الممكنة للمرحلة الانتقالية الخاصة بعنصر واحد فلتحاول تغير عنصرين معًا (أى مرحلة انتقال فرعية "secondary transitions" بمعنى تجاهل عنصر واحد فعلى سبيل المثال : فلتنتقل من أداء حركة الانثناء هذه "wringing" إلى أداء حركة إلقاء الجسم بشدة

"Thrusting" . ولكى تتحرك بسهولة وببساطة . (ولا تدور حول ذاتك فقط) فمن الضرورى أن تحقق ذلك بواسطة أداء الحركة الضاغطة أو الحركة المائلة . وأننى أفضل أن يكون لكل واحد منا حق الاختيار الخاص به وأن يختار الطريقة التى تتلاءم معه للقيام بمثل هذه الحركات . وأما بالنسبة للراقص أو الممثل فهو لاتتاح له مثل هذه الفرصة حيث يجب أن يقوم بممارسة مثل هذه الحركات فى كافة أشكالها . وإن الاستمرار فى اختيار كافة المراحل الانتقالية الفرعية المتاحة يؤكد على أن رحلة العودة ستكون فى الاتجاه المعاكس ، فعلى سبيل المثال : الانتقال من أداء حركة طرق الأصابع بسرعة إلى حركة الانزلاق .. ومن هذه الحركة إلى حركة طرق الأصابع بسرعة ولتقم بالملاحظة ولتحاول تصحيح حركات أداء زميلك عن طريق أداء الحركة نفسها أمامه .

وعند الانتهاء من محاولات التغيير هذه ، فلتقم بعمل أو بأداء حركات الانتقال الفرعية الموضحة على المكعب (انظر الشكل السابق) بصورة تتباعية . فعلى سبيل المثال : فلتقم بحركة طائرة ثم فلتلمس الأرض بخفة ثم قم بحركة ضاغطة ثم بحركة مائلة // يتبع مثل هذه الحركات غيرها من الحركات مثل حركة الانزلاق ، وإلقاء الجسم بشده ، حركة الانثناء وأخيراً حركة طرق الأصابع . وسوف تلاحظ أنه من الصعب أن تتجه يميناً عند تطبيق مثل هذا المثال ، حيث يحدث نوعاً من الانكسار بعد أداء حركة الميل هذه ، فى حين أننا نجد سهولة عند أداء الحركة الطائرة ، واللمس بخفة "Dabbing" والضغط ويجب أن تبدأ من جديد بأداء حركة الانزلاق هذه وذلك إذا ما أردت الاحتفاظ بهذه المرحلة الانتقالية الفرعية – وذلك لإنهاء هذه الدورة .

ولتحاول القيام برحلتك الخاصة بادئاً أداء الحركات من جانب مختلف . وسوف تجد أن الأداء سوف ينفصل إلى جزءين مختلفين كما هو الحال فى المثال الأول . ويمكن أداء مثل هذه الحركات الانتقالية بسهولة إذا ما دوام الواحد منا على التدريب والممارسة .

. وقد يبدو صعبًا أن تقوم بالحركات الانتقالية هذه أثناء القيام بتغيير كل العناصر أى: – الاتجاه إلى الأطراف المضادة :–



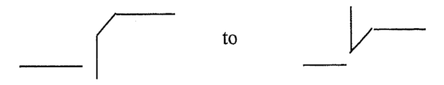
The Underlying Rhythm of Efforts

90 الإيقاع الخاص بالأداء

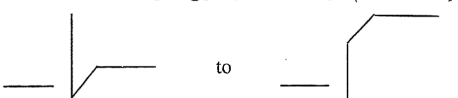
فإن القيام بمثل هذه التمرينات اليومية تساعد علي ضبط حياتنا اليومية وعادة ما يصحب مثل هذه التمرينات إشارات معبره ومتوازية أثناء أداء مثل هذه الحركات مما يؤدى إلى نوع من الأداء ذا إيقاع خاص . وأن القيام بأحد هذه التمرينات يتطلب التحضير والتمهيد إلى حركة من هذه الحركات حتى الوصول إلى نهايتها .

* الضغط – والانزلاق :- Pressing - Gliding

إننا سوف نتحدث الآن عن عمل يومى آلا وهو الكى ، فإذا كانت المكواه باردة فذلك قد يتطلب بالضرورة القيام بالضغط على الشيء لكى يتم كيه وذلك إذا ما كان رطبًا "damp" أو مصنوع من مادة سميكة وعندما تصل حرارة المكواة إلى الحرارة الملائمة للشيء الذى يتم كيه ، * فستكون المهمة أكثر سهولة وسلالسة بحيث تكون عملية الانزلاق هذه هى الحركة الأساسية هنا . فإن الانتقال من عملية الضغط إلى الانزلاق يعد سهلاً حيث إن التغير أو التعديل يكون فى عنصر واحد فقط أى الانفصال من عملية المقاومة ضد إلى الانغماس فى عنصر الزمن :- ويمكن تدوين ملاحظاتنا كالآتى :-



فإذا قمنا باستخدام مكواه باردة فذلك يؤدى إلى عكس الأداء .



وإن أى تغيير فى عنصر الوزن يمكن ملاحظته بوضوح عندما يكون الأداء كالآتى:-

(١) نفس أجزاء الجسم ، ففى مثل هذه الحالة نجد اليد والذراع يقومان بمثل هذه الحركة وعلى أية حال ، فإنه يمكن محاولة أداء هذه الحركة (أو غيرها) عن طريق :

(ii) يقوم أحد أجزاء الجسم بأداء حركة ما ويقوم الجزء الثانى بحركة أخرى . فعلى سبيل المثال :-

(i) فإنه أثناء القيام بحركة تشبه حركة المكواة الضاغطة نبدأ باليد اليمنى والذراع بحيث تتناغم بمشاركة الجذع ويتبع ذلك عملية كى سهلة حيث نجد أننا نستخدم اليد اليمنى والذراع .

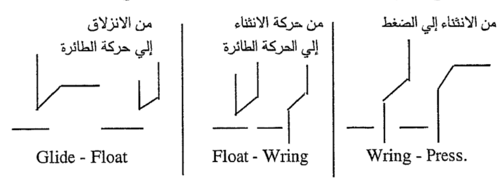
(ii) وإن الحركة الانزلاقية التى تشبه حركة المكواة هذه تتم بواسطة استخدام اليد اليمنى وتتبعها حركة ضاغطة تشبه حركة المكواه فى اليد اليسرى . ومثل هذه التنويعات لانهاية لها .

ولم نذكر أى شيء حتى الآن عن الدرجات الخاصة بحركات الضغط والانزلاق هذه ، حيث إننى قد ركزت على الأطراف النهائية فى أداء الحركات الثمانية الأساسية . ونحن نعرف أن كل من الأمثلة السابقة تنغمس فى عنصر الزمن . ومثل هذه الحركات ليست حركات تحدث فجأة ولكن على العكس من ذلك لأنها حركات ممتدة أو مستمرة وعلى الرغم من ذلك فإنه يمكن أن نقوم بحركة الضغط أو الانزلاق هذه وقد تطول أو تقصر المدة . وسوف يتضح المعنى بصورة كبيرة إذا ما قمت بربط

إيقاع مثل هذه الحركات بالطرق الإيقاعى : فقد تستغرق إحدى الحركتين مدة أقصر من الأخرى على الرغم من أنه يمكن أن تتسم مثل هاتين الحركتين بالاستمرارية . فإن حركة الضغط هذه قد تستغرق مدة زمنية أطول نسبيًا إذا ما قارناها بحركة الانزلاق على الرغم من أنها تبدو وكأنها تستغرق مدة أقصر عند مقارنة الحركتين .

وإذا ما قمنا بعكس مثل الحركات ، فإن حركة الانزلاق هذه قد تستغرق مدة أطول من الضغط بحيث تستغرق حركة الضغط مدة أقصر عند المقارنة . وإذا ما حدث أى نوع من التغير فى عنصر الوزن كما هو الحال فيما بين هذين الحركتين (الضغط والانزلاق)، فإن المؤدى يشعر بانخفاض في القوة (الضغط) أو زيادة فيها (الانزلاق ←── الضغط) وسيكون من الأفضل إذا ما قمت بارتجال بعض الحركات البسيطة التى تتضمن هاتاين الحركتين والتفاوت النسبى فى المدة إلى جانب الادراك الواعى لعملية الزيادة أو الانخفاض فى القوة .

ويوضح الرسم هنا التآلف فيما بين أداء الحركات ذات الإيقاع الواحد :-



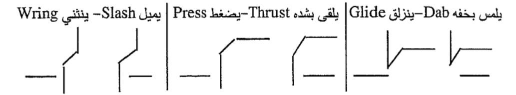
وقد يبدأ الراقص على سبيل المثال كالممثل بحركة أدائية "working action" مثل حركة التخلص من زجاجة اللبن ، وغسل الأطباق أو تلميع الأشياء . وإن مثل الحركات الأدائية تتم بواسطة الجزء الأمامى من الجسم وهذا هو المكان الطبيعى، حيث إننا نواجه إما المدرس ، الآلة الكاتبة ، الطعام ، طاولة الحرفى ، وعجلة القيادة أو الشاشة وما إلى ذلك . وإن التعود على مواجهة شخص ما يعد جزءاً طبيعياً من التدريب . وعند ممارسة التمرين دون مواجهة أى شىء أو أى

شخص ، فهذا يعنى أنك تحلق فى أودية الخيال وهكذا تنقل الحركة الأدائية فى أى مكان أخر من المجال الحركى وينتج عن ذلك حركة راقصة والتى لاتدين إلا قليلاً إلى أصل الحركة الأدائية وغنى عن القول أن الراقص كالممثل لابد وأن يقوم بمثل هذه الحركات كى يحسن من أدائه ويوسع دائرة حركته .

*** الحركة الطائرة – وحركة طرق الأصابع : Floating -Flicking**

وإن تآلف مثل هاتين الحركتين المتتابعين (المتتالين) يوضح نوع من الفرق فى الزمن: حيث إن إحدى هاتين الحركتين ممتدة والأخرى تحدث فجأة . وسوف نلاحظ أن هناك اختلاف فى سرعة أداء مثل هاتين الحركتين . وإذا ما نظرنا إلى حركة طرق الأصابع هذه على أنها تستغرق مدة قصيرة نسبياً فستبدو وكأنها نوع من التوقف المؤقت أو ثغرة أثناء التتابع الحركى (تتابع الحركتين) وهذا ينطبق على كل الحركات الممتدة أى الضغط والانزلاق والانثناء إلى جانب الحركة الطائرة .

فإن حركة طرق الأصابع هذه لن تفقد خاصيتها التى تتميز بالتموج إلا إذا قمنا بالتحرك بعيداً عن سلسلة الحركات المتعلقة بعنصر الزمن حتى أنها تصبح نوعًا من الحركة الطائرة وهذا الرسم يوضح نوع من التآلف فيما بين الحركات ذات الإيقاع الواحد:–

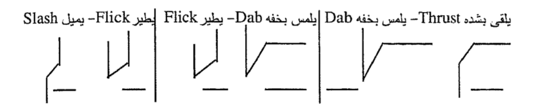


*** حركة إلقاء الجسم بشدة – وحركة الميل : Thrusting - Slashing**

يوضح تآلف مثل هاتين الحركتين فى تتابعهم نوع من التغيير فى عنصر المكان . فإحدى هاتين الحركتين تتسم بالمباشرة والأخرى بالمرونة . وإن الانتقال من المباشرة إلى المرونة أثناء أداء مثل هذه الحركات يشعر المؤدى بتبادلها بصورة كبيرة . فى حين أن الإيقاع الوزنى "metrical rhythm" لن يطرأ عليه أى تغير من حيث

المدة التى تستغرقها كلتا الحركتين حيث إنهما يحدثان فجأة . وإن مثل هذه الحركات الفجائية لايطرأ عليها أى نوع من التغير فى المدة أى لن يكون هناك أى نوع من طول أو قصر للمدة التى تستغرقها كلتا الحركتين .

ويوضح الرسم التآلف فيما بين الحركات ذات الإيقاع الواحد :-



وإن المسافر الحاذق فى هذه الرحلة الخاصة بأداء الحركات المختلفة لابد وأن يمارس كافة التآلفات فيما بين الحركات ذات الإيقاع الواحد (التى تتشابه فى إيقاعها) ، وذلك عن طريق الاستعانة بالفصل السابق حيث تم توضيح كيفية القيام بمثل هذه الحركات كل على حده . ولتقم بدراسة كل الإمكانات والتغيرات المختلفة التى تصحب مثل هذه الحركات وقد يقوم الممثل أو الراقص بالقيام بأكثر من حركة فى إيقاع متتابع. وإن إحداث أى تغير باثنان أو ثلاثة من حركات الأداء الأساسية ستتيح الفرصة للمؤدى لحرية الاختيار بالنسبة للقيام بالمرحلة أو الحركة الانتقالية .

*** أمثلة :**

ا) فإذا ما نظرنا إلى الانتقال من حركة الضغط هذه إلى الحركة الطائرة فإن أكثر الحركات الانتقالية المحتمل حدوثها هو من خلال حركة الانزلاق أو الانثناء . (انظر الرسم التوضيحى) .

ب) أو إذا ما نظرنا إلى الانتقال من حركة القاء الجسم بشدة إلى حركة طرق الأصابع ، فإن أكثر الحركات الانتقالية المحتمل حدوثها هنا هى من خلال حركة اللمس بخفة أو حركة الميل ولتتذكر أنه كلما اختلفت حركات الأداء الثمانية الأساسية

للأداء فى أكثر من عنصر ، فإن الجهد الانتقالى من حركة إلى أخرى سوف يصبح جهداً كبيراً.

جـ) ويعد الانتقال من حركة اللمس بخفة هذه إلى الانثناء مثالاً على التغير فى العناصر الثلاثة وسوف نرى أو نتعرف على الحركات الانتقالية كما هو موضح فى الصفحة المقابلة .

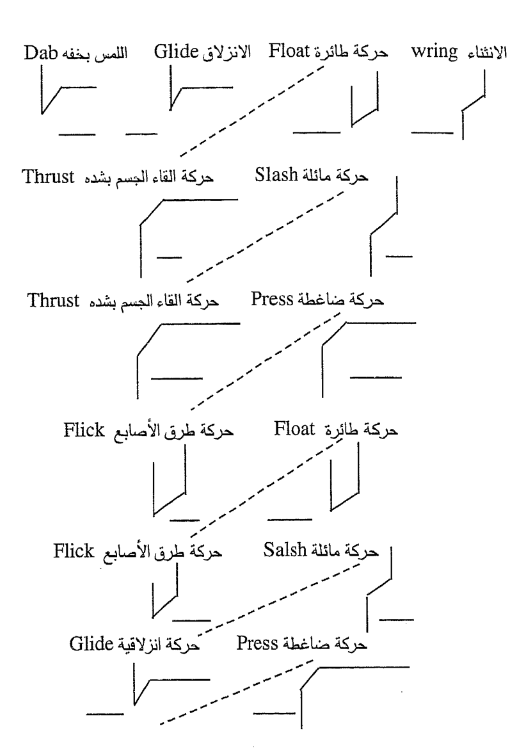
*** التغيرات التدريجية التي تشتمل علي عنصر واحد :**

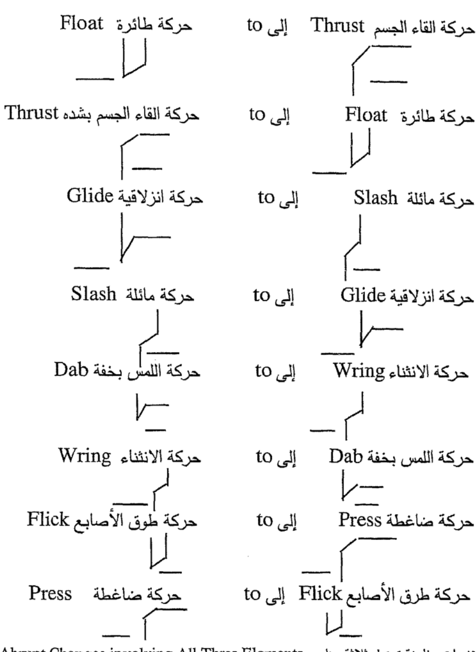
	عنصر الزمن	عنصر الوزن	عنصر المكان
الحركة الطائرة	حركة طرق الأصابع	حركة الانثناء	حركة الانزلاق
حركة إلقاء الجسم بشدة	حركة الضغط	حركة اللمس بخفة	حركة الميل
حركة الانزلاق	حركة اللمس بخفة	حركة الضغط	الحركة الطائرة
حركة الميل	حركة الانزلاق	حركة إلقاء الجسم بشدة	حركة طرق الإصابع
حركة الإنثناء	حركة الميل	الحركة الطائرة	حركة الضغط
حركة طرق الأصابع	الحركة الطائرة	حركة الميل	حركة اللمس بخفة
حركة الضغط	حركة إلقاء الجسم بشدة	حركة الانزلاق	حركة الانثناء

*** حركات متدرجة أكثر بطء وتشتمل علي عنصرين :**

عنصر الوزن – والزمن   عنصر الزمان – والمكان عنصر المكان – والوزن

الحركة الطائرة	حركة الميل	حركة اللمس بخفة	حركة الضغط
حركة إلقاء الجسم بشدة	حركة الانزلاق	حركة الميل	حركة طرق الاصابع
حركة الانزلاق	حركة القاء الجسم بشدة	حركة طرق أصابع	حركة الانثناء
حركة الميل	الحركة الطائرة	حركة الضغط	حركة اللمس بخفه
حركة اللمس بخفه	حركة الضغط	الحركة الطائرة	حركة الميل .
حركة الانثناء	حركة طرق الأصابع	حركة إلقاء الجسد بشدة	حركة الانزلاق
حركة طرق الأصابع	حركة الانثناء	حركة الانزلاق	حركة القاء الجسم بشدة .
حركة الضغط	حركة اللمس بخفة	حركة الميل	الحركة الطائرة


Dab اللمس بخفه
Glide الانزلاق
Float حركة طائرة
wring الانثناء
Thrust حركة القاء الجسم بشده
Slash حركة مائلة
Thrust حركة القاء الجسم بشده
Press حركة ضاغطة
Flick حركة طرق الأصابع
Float حركة طائرة
Flick حركة طرق الأصابع
Salsh حركة مائلة
Glide حركة انزلاقية
Press حركة ضاغطة



Abrupt Changes involving All Three Elements تغيرات مفاجئة تستمل ثلاثة عناصر

* الحركة الديناميكية "Dynamic Action"

ولنتذكر أن أداء حركة ما عادة يتلون على حسب نوع العاطفة المصاحبة لها فعلى سبيل المثال ، فإن كثيراً من الناس عندما يصلون إلى منازلهم بعد يوم عمل فإنهم يفتحون الباب بحركة ضاغطة أو انزلاقية ويكون شغلهم الشاغل بعد ذلك هو إضاءة مفتاح الكهرباء . ولذا فإنهم سيأخدون طريقاً متناسقًا وعاماً وفى نفس الوقت يكون متفقاً مع بنية أجسامهم وموضع مقبض الباب ومفتاح الكهرباء . ولايبدو مألوفًا أن يقوموا بحركة دائرية سريعة وهم مستلقين على ظهورهم مستخدمين أصبع القدم اليسرى فى أداء حركة الانثناء والميل "Wringing / slashing" . ولكن مايبدو مألوفًا هنا أن التحقيق المكانى "Spatial pathway" هذا يبدأ قريبًا من مركز الجسم بحيث يتجه للأمام عند فتح الباب ويصلون إلى أقصى علو عند تحسسهم لمفتاح الكهرباء .

وعلى أية حال ، فإن هناك نوعًا من الانسجام الفردى الذى ينتج عن الحالات الفسيولوجية والسيكولوجية (أى النفسية) : فعلى سبيل المثال : إن القذم "dwarf" الذى يحاول أن يصل إلى مفتاح الكهرباء يحتاج إلى أن يبذل جهداً كبيراً أكثر من الجهد العادى أى أنه قد يحتاج لأن يقفز عاليًا لكى يصل إلى مفتاح الكهرباء. وقد يشعر الإنسان المحبط بالأسى لأنه لايستطيع القيام بحركة بسيطة أى فتح الباب فقد أصبحت هذه الحركة غير ملائمة أو فعالة وذلك بسبب اضطراب حالته العاطفية . وقد يقوم شخص أخر بهذه الحركة معتمداً على خطوة واسعة دون أن يواجه أدنى مشكلة أو يتوقع مواجهة أى مشكلة .

ونحن نميل إلى أن تكون لدينا القدرة على اختيار عند أدائنا للحركات ، فإذا ما قمنا باستبدال الأشخاص الذين سبق ذكرهم بثلاثة أخرين يتمتعون بنفس الحالة الفسيولوجية والنفسية هذه . فبطبيعة الحال ، سوف تختلف طرق أدائهم لمثل هذه الحركات . وبصورة مثالية ، فيجب أن يستطيع الإنسان الصحيح أن يقوم بأداء كل هذه الحركات وبصورة سلسة . وفى هذه الحالة ، فقط يستطيع أن يختار الحركات

التى تتناسب مع طبيعته والتى ترتبط بالعمل المراد تحقيقه . وإن الحركات التى تتسم بالخفة والرشاقة قد تناسب شخص ما وقد لاتناسب شخص آخر قد تظهر شخصيته عند القيام بحركات بهلوانية . وقد يكون مثل هذا الأداء السلوكى ناتج عن اختيارهم وليس نوع من التعبير عن الحدود العقلية والمادية أو حتى العاطفية .

*** تذكر :**

كم مر عليك من الوقت ولم تقم بتدوين أى نوع من الملاحظات ؟ فلترجع إلى الأسواق والمصانع والحدائق والمكاتب والمحلات والكافتريات إلى جانب الشوارع المزدحمة . ولتستفيد من المعلومات الحديثة التى اكتسبتها ، ولتحاول أيضًا التعرف على حركات الأداء الأساسية والحركات الانتقالية إلى جانب التتابع الإيقاعى لمثل هذه الحركات ولاسيما الحركات الناتجة عن الجهد أو العمل المتكرر ولتحسن تدوين الملاحظات لأنك سوف تستعين بها فيما بعد ولتقرأه فى الأستديو ولتحاول أن تلتقط مثل هذه الحركات التى تراها أمامك ولتدرك ما إذا كانت تشتمل على أى نوع من الإيماءات المعبرة .

* الفصل الثانى عشر *

الأصوات والإيماءات المصاحبة لحركات الأداء الثمانية الأساسية

تعد الأصوات المصاحبة للحركات الأدائية عبارة عن نتيجة مسموعة للحالة المزاجية الداخلية ، وإن القيام بأى نشاط جسمانى شاق أو عنيف مثل جذب الشباك يصاحبها خروج صوت ما . ولقد اعتدنا صدور أو خروج الأصوات من لاعبى التنس أثناء اللعب فى بطولات ويمبلدون العالمية "Wimbledon" . وعادة ما تؤدى المشاعر الزائدة سواء أكانت مشاعر حزن أو فرح إلى صدور أصوات ما . وإن لم يكن هناك صوت مصاحب لمثل هذه الحالات فعادة ما يكون هناك مشاعر أخرى بنفس قوة الأولى وهى التى تمنع التعبير عن مشاعر الآسى أو الضحك عن طريق الصوت وقد تكون مثل هذه المشاعر إما مشاعر خوف أو الشعور بالالتزام الاجتماعى تجاه هذا الموقف ؟

ودعنا نستشهد على صدور مثل هذه الأصوات عن طريق ذكر هذا المثال البسيط : فلتحاول قول كلمة نعم أو لا بنوع من القوة . فإنك ستجد أن الصوت الصادر نتيجة لذلك قوى ، مفاجىء ، ومباشر . ويمكن تطبيق ذلك على شخص حقيقى يقوم بذلك أو تحيل قيام شخص ما بذلك . وقد يصاحب أداء ذلك إيماءة تتسم بالقوة والشدة أو قد لايصاحبها شيئًا . وبغض النظر عن الحركات الجسدية المصاحبة لمثل هذا الأداء ، فإن المعنى سيكون واضح . حيث إنها توضح أن هناك شخص ما قد استقر برأيه وعقد العزم على تنفيذ ذلك الأمر ويبدو أنهم لن يثيروا أى نوع من المناقشة .

ولتقم بتمرين مماثل مستخدما الحركة الطائرة "Floating" ؟ فهل تستطيع بصدق أن تقول أن أداء مثل هذا الشخص يظهر بنفس قوة الأداء السابق ؟ وهل يوحى جوهر الحركة الطائرة هذه بنوع من القرارات الواضحة والتى لا مجال للبس فيها ؟ هل هناك أى عنصر من عناصر الشك أو أى شىء يوحى أنهم لم يتوصلوا إلى حل بعد أو حتى عدم رغبتهم فى الحصول على إجابة لذلك .

ولتقم بأداء هذا التمرين مستخدمًا كل الحركات الثمانية بالترتيب . ولترجع إلى

الملاحظات التى قمت بتدوينها من قبل إن لزم الأمر .

*** الارتجال :**

ولتضع فى اعتبارك أنه يجب على جميع المؤدين أن يلتزموا بأداء مثل هذه الحركات حسب ترتيبها وأن لا يقوموا بأداء مثل هذه الحركات على حسب أهوائهم . ولتتذكر أنه يجب أن تتدرب على زيادة مجال حركاتك ولتستخدم الإيماءات المناسبة أثناء أدائك للحركات . وعند قيامك بالتمرين الأول على سبيل المثال ، يمكن أن تقوم به وأنت منفرداً فى الحجرة :-

*** التمرين الأول :-**

تدور هذه المحادثة بين شخصين حيث يجب أن يقوم كل منهما باختيار أداء إحدى الحركات ويجب أيضاً أن يكون هناك تتابع بين حركات الجسم وخروج الصوت.

ها هى هنا! أين؟ هناك بأعلى ! لا أستطيع رؤيتها . إنك لاتنظر جيداً بلى ، أننى أنظر

حسنا ! لقد اختفت الآن

اختفت ، أين لقد اختفت لتوها اختفت ؟ لا ولتمارس الحركات الثمانية كل منها على حده . وإن القدرة على القيام بمثل هذه الحركات بواسطة الجسم أو التعبيرات الصوتية يؤدى إلى تفسيرات عدة ومتنوعة لمثل هذه المحادثة بدلاً من اعتبارها شىء تافه .

التمرين الثانى :-

أهلا ! لقد سعدت بـ ...... آه ! هذا أنت !

نعم إنه أنا بالفعل ...... فلتنظر ، هيا بنا ....

حسناً ..... متى ؟

الآن ..... على ما أعتقد .

ولتحاول أداء مثل هذه الأشياء الارتجالية مع اثنين من المؤدين مستخدمان حركتين من حركات الأداء الثمانية الأساسية . ولقد قمت باختيارهما ، فهل هما نوع من المراحل الانتقالية البطيئة أم الأقل بطء أو التى تحدث نتيجة للتغير المفاجيء ؟ ولتقم بأداء مثل هذه الحركات الانتقالية بحذر . ولتقم بتكرار هذا التمرين مستخدماً الحركات الثمانية الأساسية المختلفة إلى جانب الحركات الانتقالية ، بحيث يصبح استخدام جميع أنواع الحركات الانتقالية محتمل ولتحاول أداء كل هذه التمرينات ولا تنسى تدوين الرموز الخاصة بنوع الحركة التى تقوم بها .

* **التمرين الثالث :**

فليقف الفصل كله على شكل دائرة بحيث يتجهون إلى مركز هذه الدائرة بحيث يكون الذراع والقدم اليمنى خلف الجسم . وفى مثل هذا الموقع أو الموضع المفتوح يكون الوزن هو نقطة الارتكاز وقبضة اليد مطبقة . ونتخيل وجود دمية التدريب على الملاكمة معلقة فى وسط الدائرة . وعند قول كلمة و "And" . تلقى المجموعة التى تأخذ شكل الدائرة بالذراع الأيمن والساق وتصدر صوت آه "Aahh" . وتتحمل القدم اليمنى الوزن عند ما تنتقل للأمام فى حين تظل قبضة اليد المطبقة متوقفة . وكأنها تعطى لكمه للدمية التدريب الخيالية . ومثل هذا التمرين يحتاج إلى التكرار أكثر من مرة عن طريق استخدام الجوانب المختلفة للجسم .

وعندما تنجح الحركة وتكون صادقة فى أدائها حينئذ سيغمرها الصوت الصادر عنها . وسيعود عليك هذا التمرين بفائدة كبيرة إذا ما حاولت أدائها مع المجموعة وهى تغمض أعينها أثناء سماعها لأسماء الأصدقاء وكيفية قيامهم بمثل هذه التمرينات كل منهم على حده . وإذا احتجت لأثارة الحيوية فلتبدأ فى العدد.) ويبدو واضحًا للسامعين أى من المؤدين يحسنون أداء حركة إلقاء الجسم بشده عن غيرهم

حيث يمكن معرفة ذلك بعد أن يفتحوا أعينهم ويلاحظوا حركات الجسم المصاحبة لهذا الأداء .

*** التمرين الرابع :**

ستقف المجموعة على هيئة دائرة مرة ثانية – بحيث تتباعد القدمين لحد ما ويكون الوزن مركزاً على اليسار منه على اليمين . ولتتخيل أن أمامك لوح تقوم بالكى عليه ولتضع يدك اليسرى بخفة على هذا اللوح الخيالى بينما تنزلق يدك اليمنى بشكل أفقيًا على هذه اللوحة بينما يصدر صوت آه "Aahh" بصورة تتباعية مرة ثانية (وسوف ينتقل الوزن من خلال هذه الوقفة لليمين) . ولتكرر مثل هذا التمرين أكثر من مرة يميناً مرة ويساراً مرة أخرى . ولنتذكر ، أنه يجب أن يصاحب الأداء حركة الجسد والصوت وأن يستمرا طوال فترة أداء التمرين (وإذا ما شعرت بالتعب ، فلتستريح ، ثم قم بالمحاولة مرة ثانية) .

ولتحاول أداء التمرين مرة ثانية وفى هذه المرة فلتغمض المجموعة بأكملها عيناها بينما تستمع لأصوات المؤدين . وإن مثل هذه الطريقة تجعلهم يختارون ويحاولون تحديد أى من المؤدين قد أتقن أداء حركة الانزلاق هذه ويقارنون بعد ذلك هذا التحديد مع حركات الجسم فيدركون مدى صحة حكمهم أو خطأه .

*** التمرين الخامس :–**

i) فلتحاول أداء التمرين الثالث مصحوباً بحركة إلقاء الجسم بشده للأمام بحيث تتزامن مع صدور الصوت بحركة متموجة انزلاقية .

ii) ولتحاول أداء التمرين الرابع بواسطة حركة انزلاقية يقوم بها الجسم حيث يتزامن مع إطلاق الصوت بإسلوب يشبه حركة إلقاء الجسم بشدة. و قد يخالجنى الشك بخصوص هل يستطيع أحد النجاح فى أداء ذلك ؛ حيث إنه يصعب إصدار صوت مستخدماً حركة ما من حركات الأداء الثمانية وحركة أخرى بصورة متزامنة للقيام بحركة جسمانية. وقد يصعب ذلك أيضاً على الممثلين الحاصلين على درجات عالية

من التدريب . وهكذا فيمكن أن تقصى بعض العيوب الطفيفة فى أداء الحركات الثمانية الأساسية بحيث ينتابنا شعوراً بأن هناك شيئًا ليس صحيحاً أو فى غير موضوعه "not quite right" وسوف نتناول ذلك بالشرح فيما بعد .

وما يبدو واضحاً أو جلياً هو أن مثل هذه الأصوات والكلمات ما هى إلا نتاج تحرك أعضاء الكلام والتى تتناسب مع الحركات الجسمانية . وإذا ما تناولنا الأصوات أو حركات الجسم هذه فسنجد إنهما ما هما إلا نوع من التعبير عن الحالة المزاجية .

ويمكن أن نستخدم ثرثرة أو كلام غير مفهوم أثناء أداء مثل هذه الحركات المرتجلة ولكن لابد وأن نصل إلى مرحلة يكون فيها كلام له معنى ، فإن الهدف من مثل هذه المشاهد أن تبدو طبيعية .

*** التمرين السادس :**

المكان : – مكتب ، منضدة ، وكرسيان .

يعقد مستخدم ما مقابلة مع أحد المتقدمين لشغل وظيفة سكرتير ويقوم المستخدم بحركة قوية بينما يظل المتقدم لشغل الوظيفة فى وضع يشبه أداء الحركة الطائرة "Floating" المشار إليها فى حركات الأداء الثمانية سابقًا ، ولتجعل الحركات الارتجالية قصيرة . وقد تتوارد الأفكار بسرعة وكثافة ولكن من الصعب الاستمرار فى أداء هذه الحركة لأى فترة زمنية محددة مستخدماً حركة من حركات الأداء الثمانية الأساسية . وربما كان أصعب شيء يواجه المستخدم هو اضطراره لأن ينتظر الإجابة من المتقدم للوظيفة . ومن الأفضل ألا ينتظر حتى يجيب بصورة إيقاعية تتناسب مع الأصوات والإيماءات المصاحبة للحركة بصورة عامة أى حركة إلقاء الجسم بشده "Thrusting" : وإذا لم تتمكن من القيام بحركة الإلقاء هذه عند قيامك بدور المستخدم فقد تجد نفسك قد تأثرت بالإيقاع الغالب على حركة المتقدم لشغل الوظيفة ، وإذا ما استمر مثل هذا التأثير فإنك ستجد نفسك فى مرحلة انتقالية وهى ليست بقوة الأولى . وعلى أية حال فإن الانتقال من الحركة الطائرة هذه إلى حركة القاء الجسد

بشدة يحدث فجأة .

وإن المشكلة التى تواجه الطالب الذى يقوم بدور السكرتير هو كيف يحافظ على هذه الحركة الطائرة ، حيث إنه لايجب أن يتأثر بسلوك المستخدم (صاحب العمل) ، ولايجب أن تنظر إلى المستخدم (صاحب العمل) بصورة مباشرة حيث يجب أن تنظر إليه بصورة غير مباشرة بحيث يوحى منظر عيناك بأنك لا تركز على أى شىء . وهذا شىء يصعب القيام به ولاسيما إذا كان هناك من يوجه لك الحديث ، حيث إن رد الفعل الطبيعى هو أن تنظر لمن يحدثك. وإذا لم تستطع القيام بذلك فلتتخيل أنك تتبع خط سير زجاجة زرقاء فى الهواء . وسوف أوضح مثل هذه الطرق فيما بعد . ولنفترض معاً أن الطالب الذى يقوم بدور المتقدم لشغل الوظيفة قد نجح فى أداء مثل هذه الحركة الطائرة ، وهذا يعنى أن الطالب ربما يستطيع أن يسبح فى تناغم فوق متتالية كاملة من الألفاظ وهذا لا يعطى فرصة لمن لايثق بنفسه أن يلقى بنفسه فى دوامة الحديث . ويبدو الأمر مثيراً فكيف تتحدث لشخص ما ولا تنظر فى عينه إذا ما طاف بخلدك أن تكون واضحاً معه .

وقد يحدث العكس ، أى أن يتأثر المتقدم لشغل الوظيفة بالإيقاع الخاص بالمستخدم (أو أن يقع المتقدم للوظيفة فريسة لإيقاع صاحب العمل) .

*** التمرين السابع :-**

ولتتدرب على أداء التمرين السادس حيث يقوم المستخدم بالحركة الطائرة والمتقدم لشغل الوظيفة بحركة إلقاء الجسم بشده أو الضغط المتواصل .

وسوف يتضمن المشهد القيام بقدر كبير من النشاط والحركات ، فلتستخدم المنضدة والكراسى وكأنها فرصة للتدريب على الهجوم ولايوجد أى مانع لوقوف المؤدى (المستخدم ؛ صاحب العمل) على الكرسى أو المنضدة أو حتى تحت المنضدة لكى يؤكد نقطة ما . وقد يقوم المتقدم لشغل الوظيفة بحركة طائرة فيمكن أن يثنى نفسه على شكل عقدة وذلك من خلال حركات يقوم بها تحت الكرسى أو المنضدة أو حولها.

* التمرين الثامن :-

i) المكان :- سيدة تحتاج إلى بستانى ، صوبة زجاجية ، أرفف خيالية ، أشكال مختلفة من النباتات (نباتات ذات أطوال مختلفة) .

وتلمس السيدة الأرض لمسة خفيفة ويضغط البستانى ولتحاول أن تلتزم بالحركة التى تقوم بها ولا تتأثر بإيقاع حركة زميلك . حيث سيشترك الاثنان فى مباشرة الحركة بمعنى أنهما سيقاومان ضد عنصر المكان . وهذا هو وجه التشابه الوحيد بين الحركتين. وسوف يقاوم البستانى ضد عنصر الوزن وسيؤدى ذلك أيضاً إلى نوع من المقاومة القوية ولكنه ينغمس فى عنصر الزمن أى أن تستمر الحركة خلال فترة زمنية ما . ولن تقاوم السيدة ضد عنصر المكان ولكنها ستقاوم ضد عنصر الزمن ولكنها تنغمس فى عنصر الوزن أى أنها تشعر بنوع من الاسترخاء الطفيف .

ii) ولتقم بعكس هذه الحركات .

iii) iv) ثم قم بتغيير الأدوار وكرر أداء الحركات .

* التمرين التاسع :-

i) المكان :- صوبة زجاجية لتربية النباتات ، فى انتظار لجنة الاستماع ، يوجد أكثر من شخصين حيث سيقوم كل منهما بأداء حركة من حركات الأداء الثمانية . ولتقم بارتجال المحادثة والتى لاتبدو منتظمة . فهل تستمع لنفس الجزء؟ وإذا ما حدث ذلك ولقد قمت بالفعل باختيار إحدى حركات الأداء غير التى يقوم بها الأخر ، فسيختلف التفسير بطبيعة الحال . ولنتذكر أننا سنحتفظ بحركة واحدة فقط ولا يمكن القيام أو أداء مشهد طبيعى . وعلى الرغم من ذلك ، فإن النتائج ستكون واضحة بصورة غريبة. ولتحاول أداء حركة أخرى .

ويجب على جميع الطلبة المنتظمين فى هذا الفصل الخاص بالرقص الحضور أسبوعيًا للتدريب على طريقة لابان الخاصة

بالصوت والأداء التمثيلى "Laban based voice and acting classes" .
ومثل هذه التدريبات ليست محاولة لتحويل هؤلاء الطلبة إلى ممثلين . بل ، على العكس من ذلك فلقد اكتشفت بمرور السنين . أن الكثير من مشاكل الحركات التى تظهر فى فصول تعليم الرقص يمكن التغلب عليها عن طريق حرية التعبير والأداء . وبفضل اتباع طريقة لابان "Laban" هذه تحسنت حركة أداء التلاميذ ولقد أدركت أيضاً فيما بعد أن مثل هذه الحركات قد كانت بمثابة منفذ لحل أو تهدئة المشاكل العاطفية . وأننى لم أفكر فى هذه الفصول بمثل هذه الطريقة قبل ذلك على الرغم من معرفتى أن الفصول السابقة قد ساعدت غالبية الطلاب على الشعور بالسعادة .

*** حركات مشتقة عن حركة الأداء الثمانية الأساسية :-**

وإذا ما ألقيت نظرة على بداية الفصل الحادى عشر فسوف نلاحظ أن كل حركة من حركات الأداء الثمانية الأساسية تقع فى ملتقى ثلاثة عناصر مؤكد عليها بصورة متساوية أى عنصر الوزن ، الزمن ، والمكان . وعلى أية حال ، فيبدو طبيعياً أثناء ممارسة حياتنا اليومية أن نؤكد على عنصراً ما دون الأخرين . فلتأخذ مثالاً على ذلك الحركة التى تشبه حركة الأصبع السريعة فى طرد الأشياء ، فى مثل هذه الحالة فنحن سنركز أكثر على أن تتصف الحركة بالأداء المفاجىء عن تركيزنا على المرونة أو الخفة فى أداء الحركات . ولكى ننتقل من الحركة التى تشبه حركة الأصبع السريعة إلى حركة اهتزاز عنيف وسريع فنحن نركز على سلسلة الحركات المتعلقة بعنصر الزمن وذلك بإضافة نقطة .

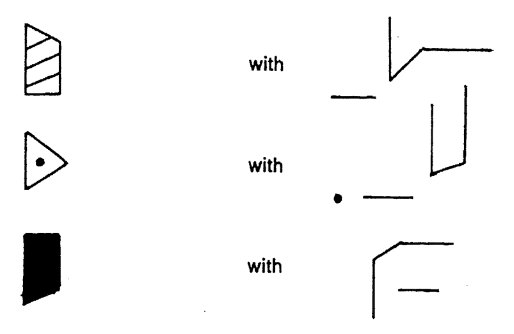
ويمكن استخدام خريطة لابان هذه "Laban Chart" كمرشد عام ، حيث إنك سترى أن المثال الأول أى حركة إلقاء الجسد بشدة "Thrust" تتحول إلى حركة تشبه اللكمة القوية "punch" عند التأكيد على عنصر المكان أى المباشرة فى الأداء. وعادة ما استخدم كلمة تعطى معنى اللكمة القوية على أنها مرادفة للحركة التى تشبه حركة إلقاء الجسد بقوة . ولتحاول تتبع هذه الخريطة عن طريق أداء التمرينات وارتجال بعض الحركات والمواقف . وقد يكون الفرق أحياناً طفيفاً ولكن لا تتسرع فى

حكمك وتخطىء فى التقدير حيث إن هناك فروقًا بين مثل هذه الحركات . وأننى أقترح أن تقوم بأداء مثل هذه التدريبات مع أحد زملائك أو حتى مع مجموعة صغيرة ، حيث إن ذلك يتيح الفرصة لأن يقوم شخص ما بأداء التمرينات بينما يلاحظه أخر، لكى يدون بعض الملاحظات ويقارن النتائج فيما بعد . وقد يثير المتفرجون بعض التساؤلات حول دقة الأداء ، وهذا يعد ذا فائدة كبيرة وممتازة ، حيث يوضح ذلك أنك تستطيع إدراك التنوعات التى لا حصر لها الناتجة عن الإمكانات التى تتيحها مثل هذه الحركة . ويمكن حل بعض المشكلات التى تواجه المؤدين من خلال توجيههم لتصحيح أداء حركاتهم ، فضلاً على أن مثل هذه الآراء الشفهية ليست كافية .

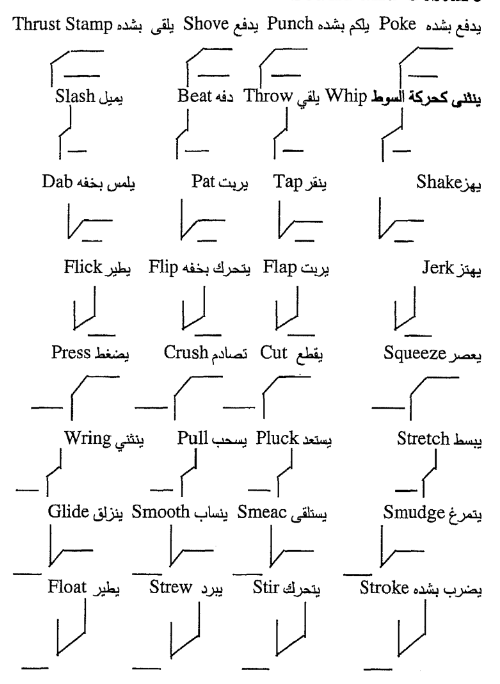
ويفضل ألا تتمسك بأراء راسخة وذلك لأن أى مبتدىء أثناء محاولته للقيام بمثل هذه التمرينات قد يحدث أى تغير فى عنصر الزمن ومدى التركيز دون إدراك ذلك ولتكن على استعداد لتقبل الأفكار الجديدة أو اقتراحات الأخرين وذلك لا يعنى أن تجعل ذهنك خاويًا بل يعنى أن تستطيع إدراك الفرق الطفيف بين حركات الأداء الثمانية الأساسية .

التمرين الأول :-

يقوم الجزء اليمين بأداء
مثل هذه الحركات



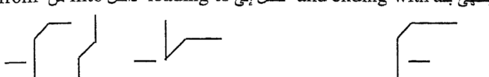
Sound and Gesture



Exercise 2

Whole body moves freely يتحرك الجسم كله بحرية :

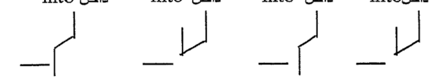
from من into داخل leading to تصل إلى and ending with a وتنتهي بـ



Exercise 3

Kneeling. عند الركوع Both arms leading the body يقود الذراعان حركة الجسم

into داخل into داخل into داخل intoداخل



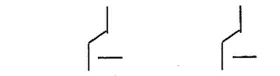
Wring ينثني Float يطير Stretch يمد Strewيفرد

(Stretch is a derivative of Wring and Strew a derivative of Float)

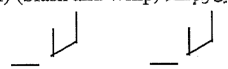
إن حركة المد هذه إحدى المشتقات حركتي الإنثناء وحركة المد مشتقة عن الحركة الطائرة .

Exercise 4

Show the difference between فلتوضح الفرق فيما بين :



(i) (Slash and Whip) حركة الميل والإنثناء



(ii) (Float and Stroke) حركة طائرة والضرب بشدة

iii) Try i) and ii) in reverse order فلتحاول أداء تمرين(i) و(ii) بإسلوب عكسي

iii) ولتحاول أداء الحركات فى رقم (i) و (ii) وذلك بطريقة عكسية .

*** الحركية والاهتمام بالتفاصيل :-**

لا تيأس بصورة كبيرة أثناء قيامك بهذه الرحلة ولتتذكر أننا نحاول أن نمرّ مروراً سريعًا على كل الحركات التى يستطيع الإنسان القيام بها بصورة واسعة وليس هذا بالعمل الذى يستهان به ! حيث إننى لم أقابل أحداً لديه كل هؤلاء الخبراء ولذا فهم ليسوا بحاجة لأن يوسعوا أو يزيدوا من أدائهم . وعلى أية حال ، لقد قام الكثير من الزملاء بإحراز نجاح كبير باستخدام وتطوير نظريات لابان "Laban's Theories" فى مجال تخصصهم بحيث يثيرون ويحثون على التطوير فى المجالات الأخرى ولقد انتشر ذلك وأصبح السمة العامة لغيره من المجالات .

*** استكشافات أخرى :**

لقد حصلت على الكثير من المعلومات التى تمكنك من خلق تمرينات خاصة بك . ولتحدد لكل من زملائك حركة يقوم بأدائها ، فعلى سبيل المثال فلتدقق النظر فى الحركات التى تمارسها فى حياتك اليومية مثل غسل الأسنان ، وسكب القهوة وتقطيع الخبز ، أو طلب رقم تليفون ما أو غيرها من الحركات التى يمكن أدائها . ولتكتب رموز الأداء هذه ولتقم بأدائها أمام زميل لك ويجب أن يدون ملاحظاته . ولتتبادلا مثل هذه الملاحظات وقم بأداء مثل هذه الحركات مستخدماً الرموز الخاصة بزميلك ، هل تتوافق ملاحظاتك مع ملاحظات زميلك ؟ أم لا ؟ ويجب الاتفاق فى أداء الحركات الثمانية الأساسية . ولن يكون من السهل التوصل إلى بعض الإشتقاقات الآن ولكن واصل التدريب والتمرين .

*** تذكر :-**

فلترجع إلى الفصل الثالث وقم بالتدريب من خلال الميزان البعدى Dimensional Scale .

الفصل الثالث عشر

عنصر الزمن – والوزن واليونانين

إن الرقصة اليونانية التى تعلمتها فى طفولتى لا علاقة لها بأى بحث تاريخى لاحق. ولقد تعرفت على أسلوب رقص ذو بعدين ونصحونى بأن أظل معارضاً "in opposition" لهذا الأسلوب ولقد رفع صف راقصات البالية "The Frieze line" من الصور الراقصة المرسومة على أصص الزهور اليونانية – وهو ما يعادل الخمسة مواضع الخاصة بالقدم فى فن البالية . ويتم أداء هذه الأوضاع عند أدائها بالتتابع فى خط مستقيم – فإنها تمثل صورة تقريبية لهذه الرسومات والصور المرسومة على القازات .

ولقد تحولت فرحتى الأولية عند ابتعادى مؤقتا عن اختبارات فن البالية والتأكيد على التحرر منها إلى وهم ، فى الوقت الذى عرفت فيه أصول فن البالية الكلاسيكى ، فلايستطيع أحد أن يقول لى الكثير عن أصل الرقص اليونانى . ولقد شعرت حينذاك بالشك وحسبته خدعة مزيفة "phoney set-up" . ومع ذلك فلقد كان من دواعى سرورى أن أكون حافى القدمين أرتدى سروالاً قصيراً فضفاضاً وأرقص على المروج الخضراء فى الصيف ولقد ظننت أننا صوراً شاحبة لا زد ورا ودنكان "Isadora Duncan" .

ولازلت أتذكر كيف كنا نجرى بطريقة دائرية وخطوات صغيرة أنيقة بأسرع ما يمكن وكان الأسلوب الفنى المعروف بالكوماتس "Komets" مثيراً للغاية وهو عبارة عن اتخاذ خطوة للأمام بقدم واحدة ثم القفز لأعلى وللأمام بواسطة القدم الأخرى وذلك قبل أن تلمس القدم المرفوعة الأرض حيث ترتفع القدم الأخرى عاليًا ويهبطان معًا ومَثل هذه الخطوات يمكن أن تقوم بأدائها فى تتابع أو عن طريق تداخل الخطى والحجل سواء أكان ذلك للأمام أم للخلف . والخطوة التالية التى أتذكرها هى القفز بقدم واحدة عاليًا حيث تلف فى الهواء كما هو الحال مع راقص البالية وكيف يقوم بمثل هذه الحركة فى الهواء .

ولكننى لا أذكر اسمها . وبعد أن نصحونا بأن نلتزم بالوقوف صفاً واحداً مستقيماً أو على شكل دائرى مكتمل ونصنع تشكيلات ثنائية الأبعاد حتى أثناء حركة الكوماتس "Komats" المشار إليها سابقًا فإن مثل هذا الانحراف المفاجىء إلى الحركة الثلاثية الأبعاد البرية التى تحدث فى حفلات السكر والمجون قد أصابنى بخيبة أمل . وعندما بلغت التاسعة من عمرى أدركت أن المدرسة لم تصل إلى الخطوات الصحيحة التى يجب اتباعها لكى نتقن مثل هذه الرقصة . وعلاوة على ذلك فإن صور الراقصين المرسومة على أصص الزهور هذه لا تمثل بصورة صحيحة الرقص اليونانى أى أن القفز والدوران فى الهواء يعد أصدق تعبير عن مثل هذا النوع من الرقص ، ولقد سلمت نفسى لمثل هذا النوع من الرقص (أى اللف أو الدوران فى الهواء) .

ولقد مرت عدة سنوات قبل أن أدرك مدى إثارة الرقص اليونانى . وأننى سوف أعطى نبذة صغيرة عن الأنواع المختلفة للرقص اليونانى فى هذا المقام . وعلى الرغم من عدم معرفتنا لنوعية الألحان التى كان اليونانين يضعونها لرقصاتهم (حيث إنه ليس هناك ملاحظات مدونة مستند إليها) ، إلا أننا ندرك حرصهم على استخدام الإيقاع للتعبير عن مختلف أنواع الحالات العاطفية التى تصاحب وتساعد على زيادة الشعور بالدراما فى الأداء . ومثل هذه الحالات النفسية والمزاجية تغطى كل مجالات السلوك الإنسانى قاطبة ومنها :- السكر ، اليأس ، المرح ، السخط ، السكينة ، والعدوان ، الوهن ، والرزانة ، والشعرية أو الدرامية وإن التعبير عن مثل هذه العواطف والمشاعر سيحتاج إلى حركات جسمانية تجسد مثل هذه المشاعر وتعبر عنها أمام المشاهدين (ويجب أن ندرك احتياجات المسرح فى الهواء الطلق وكيفية توصيل الأداء لمثل هذا العدد الغفير من الجمهور) ولقد ذكر كيرت ساخ "Curt Sachs" فى كتابه التاريخ العالمى للرقص"World History of the Dance"

> **يمكن أن تعبر الرقصة علي أى شيء دراميًا أو تظهر كجزء من الدراما وذلك فقط في حالة ما إذا كان الأداء به أى نوع من الإمكانات الدرامية. ولقد توصلنا إلي معرفة ذلك مما كتبه الاغريقيون في وصف رقصاتهم حيث اعتقد الاغريق أن التآلف**

أو الاتحاد فيما بين وحدات الزمن يساعد علي ظهور صفة تعبيرية محددة . فعلى سبيل المثال فإن وحدة زمنية قصيرة يتبعها وحدة زمنية طويلة تعطى الانطباع أن ذكراً هو الذى يقوم بأداء مثل هذه الحركة فى حين أنه إذا حدث العكس فهذا يعنى أنها حركة نسائية .

ولقد قال لابان فى كتابه سيادة الحركة "Mastery of Movement" :-

إذا ما قمنا بربط المدة الزمنية التى تستغرقها أداء الحركة سواء قصرت أم طالت بإيقاع الوزن الخاص بالتأكيد على بعض الأجزاء عند أداء الحركة أو عدم التأكيد على بعضها ، فسنجد أن هناك ستة أنواع أساسية خاصة بالإيقاع .

أما الإيقاعات الأخرى فما هى إلا تنويعات مختلفة لإحدى الإيقاعات الأساسية . فالإيقاع أو الوزن "measures" (كما هو الحال فى شكسبير) فقد كانت عبارة عن مقطوعة شعرية لكى تزيد من الإحساس بالأداء الدرامى . ولقد أوضح لابان كيفية ربط الإيقاع بحالة مزاجية ما وذلك من خلال هذه الخريطة :-

*** ثلاث وحدات للزمن :-**

♩𝅗𝅥 يعتبر الترويشة "Trochee" (مؤلفة من مقطع طويل يتبعه مقطع قصير) وهو إيقاع رشيق وهادىء وساكن .

𝅗𝅥♩ يعد العمبق "Iambus" (مؤلفة من مقطع أوله متحرك وأخره ساكن) . كانت ولاتزال أكثر عدوانية من تفعلية الترويشة "Trochee" هذه وعلى الرغم من ذلك فقد استخدم فى الأسلوب الفنى الراقص الأنثوى المنسوب إلى ليديا "Lydian mode" وهو غالبًا ما ينظر إليه على أنه النقيض الذكرى للترويشية حيث إنه أسلوب مرح ، نشط يخلو من أى نوع من الوقاحة والعدوانية .

* أربع وحدات : (الوحدات الأربعة) .

إن الدكتيل "Dactyl" تمتاز بأنها تتسم بالجدية والخطورة وهى تستخدم فى العروض التى تقدم فى المناسبات التى تتسم بنوع من الهيبة والجلالة .

إن تعلية الانبسط "Anapest" (مؤلفة من مقطعين قصرين يتبعها مقطع طويل) عبارة عن مارش عسكرى يدل على التقدم فى المعركة وهو يستخدم فى الرقصات ذات الطابع المعتدل .

الوحدات الخمسة :-

يعبر البيون "Peon" عن الإثارة والحماقة ويثير على التوالى حالات ذهنية تثير الشفقة والفزع وتظهر فى رقصات الحروب .

الوحدات السته :-

يعبر الإيون "Ionian" * عن الاثارة العنيفة أو نقيضها أى الاكتئاب العميق. ويعبر هذا الإيقاع عن المهرجانات التى كانت تقام للالهة ديونسيوس "Dionysus" الماجنة كما يعبر أيضاً عن حالتى التراخى واليأس .

ويرتبط اثنان أو أكثر من مثل هذه الإيقاعات الأساسية بالتعبير عن خليط من الحالات المزاجية :-

ا- حركات ذات طابع ذكرى وقح، عدوانى وقاسى (أى الحالة المزاجية) لدورين 'Dorian Mode' مستخدما تفعلية الدكتيل Dactyl ، والانبسط 'Anapeast' والبيبون 'Peon .

---

* الايون : نوع من الوزن فى الشعر المؤلف من مقطعين طويلين يتبعهما مقطعين طويلين أو قصيرين . (مترجمة) .

ب- موقف رقيق متدفق شهوانى يصدر من شخصية ذات طابع نسائى أى التعبير عن طابع أنثوى يتضمن الحالة المزاجية لليديا 'The Lydian mood' مستخدماً الترويشه Trochee ، والعمبق Iamb والانبسط 'Anapeast'.

ج- مواقف عاطفية مغرقة فى التدين والحماس تختص بها الشخصية الغير عادية (الحالة المزاجية التى تسوء فى مدينة فريجيا فى أسيا الصغرى قديماً 'The Phrygian mood' ، والتى تستخدم الأوزان الشعرية مثل البيون والأيون).

ويبدو أن الاغريقين قد ربطوا مثل هذه الحالات المزاجية بعناصر الزمن - الوزن الخاصة بأداء الحركات (أى طويلة / قصيرة ، مؤكدة أو الغير مؤكدة) . ويمكن التعرف على مثل هذه الإيقاعات الأساسية فى هذه الأيام ولاسيما عند تكرار الحركات الأدائية التى تتبع إيقاع واحد . وإذا ما استمرت مثل هذه الحركات الأدائية إلى وقت الفراغ فهذا يعد عادة سيئة (وفى هذه اللحظة يحضرنى فيلم شارلى شابلن الوقت الحديثCharlie chaplin's Film Modern Times . وتعد هذه المشاكل التى تعرضت إليها عندما قمت باستخدام نظرية لابان فى هذا المجال . ويجب أن يكون للحركة الدائرية أى الدوران فى الهواء هذا إيقاع يتبع تفعلية العمبق 'Iamb' (تفعلية مؤلفة من مقطع قصير يتبعه مقطع طويل) .

وعلى أية حال ، فإن دراسة الفترة الكلاسيكية للمسرح الإغريقى فى أوج تقدمه يعد ضرورياً جداً لأى ممثل أو راقص أو حتى تلميذ جاد . حيث سيبدو إن مثل هذه الدراسة ستحتوى أو ستتضمن معظم ما قمنا بمناقشته من حركات خلال هذه الرحلة الخيالية . وربما تحثك مثل هذه المعلومات القليلة التى أوضحتها هنا لكى تبحث أكثر .

ولقد كان اليونانيون الأوائل عبارة عن أجناس مختلطة بحيث كان لكل جنس منهم رقصاته وطقوسه الخاصة به . وعلى الرغم من الحروب المستمرة التى كانت بين الولايات المختلفة إلا أن الضرائح والمعابد كانت مقدسة بالنسبة للأطراف المتحارية حيث كانوا يعتقدون أن ذلك سيؤدى فيما بعد إلى الوحدة فيما بينهم أثناء محاسبة الآلهة لهم فى أوقات الفرح والحزن . وبالطبع لقد انتقلت إلينا بعض الطقوس

والرقصات القديمة من المناطق الجبلية والتى مازال البعض يمارسونها حتى الآن على الرغم من أنها قد فقدت مغزاها الأساسى . وحتى القساوسة فهم يقومون ببعض الحركات التى تشبه الرقص أثناء أدائهم لواجباتهم وذلك يجعلنا نتذكر قائد الكورس فى الدراما الإغريقية الكلاسيكية ، وكغيرها من الثقافات أو الحضارات فقد كانت الرقصات الإغريقية تعالج أفكار أساسية مثل الحياة والموت والمبادرة والزواج والخصوبة . ولقد كانت المهرجانات تتضمن استرضاء أو استعطاف الآلهة ، واحتفالات عيد الشكر المرحة ، ومظاهر السكر ورقصات المحاكاة والمادية والصوفية . وفى كل هذه الأوقات كانت الكلمات والحركات جزءاً لا يتجزأ وعادة ماكان الراقصون ينشدون مثل هذه الأغانى بانفسهم . وكما رأينا ، فإن الوزن الشعرى الخاص بأغانى الكورس كانت تخصص لكى تزيد من التأثير الكلى لمثل هذه الحركات . فعلى سبيل المثال ، فإننا نجد فى المسرحية التى تدور حول الآله دينوسيس"Dionysus" والمسماه باسم أنصار الاله باخوس إله الخمر تأليف يريبيديس "The Bacchanted by Euripides" أنها مفعمة بالحيوية والإثارة وسرعة التغير التى تعكس حالة من الهستريا والاضطراب التى تغلب على المؤدين فى هذه المسرحية وقد شبهوا أنفسهم بالمهر اليافع الحيوية "Frisky colts" وقد يصاحب الناى الطبول اليدوية الممزوجة بصرخات النشوة لسكان مدينة فريجيا (فى أسيا الصغرى) .

*** أمثلة من الرقص الاغريقى :-**

١- لقد اعتقد الاغريقيون أن كلمة الرقص الكورالى أى الرقص الخاص بالكورس أو الخورس) مأخوذة من كلمة شارا اليونانية "Chara" أى المرح وفى الإلياذة لهومر (الجزء ١٨) Homer's Iliad (xviii) نجد وصفاً للأمجاد التى تتجسد بواسطة الرقصة الدائرية ويؤديها الشباب الصغير من الجنسين الذين وقع عليهم الاختيار (لحسن مظهرهم) حيث يرتدون أزياء لامعة وضاءه بالغة الحسن وكيف أنهم يتحولون فى رقصهم من شكل الدائرة هذا إلى صفوف تنساب لتتلاقى مع بعضها البعض بينما يقف فى الوسط بهلونان يتشقلابان ويقودهم فى ذلك المنشد المقدس "divine minstral" وهو فى نفس الوقت الراقص الرئيسى للفرقة بغنائه وقيثارته

العذبة .

٢- ولا نعرف إلا القليل عن رقصة إيمليا "emméleia" هذه سوى أنها رقصة للنساء يتحركن فيها فى أوضاع مفتوحة ومغلقة والتى تتحول بدورها إلى دوائر متذبذبة حول المذبح وقدس الأقداس إبان المراسم والاحتفالات الدينية ويشار إليها على أنها ذات طابع فخم وعظيم وتستخدم هذه الرقصة فى التراجيديا الرفيعة المستوى .

٣- إن رقصة الفدائيين الشعبية "Guerilla Folk dance" المقدونية "Macedonian" التى نشهدها اليوم تمتد بجذورها إلى رقصات الحرب التى كانت تقع فى الأزمنة الغابرة ولقد بدأت أساساً أثناء الاستعداد الجاد للقتال ويميزها عن التدريبات الرياضية البحتة الحركات الفنية والإيقاع ومصاحبة الموسيقا لها . ويقوم الراقصون باستخدام الحركات الأدائية الخاصة بالجنود مثل كيفية تفادى الجنود لقذائف الصواريخ والأسلحة والرمى بالسهم وتلقى الضربات سواء أكانت باليد أو بالقدم ومحاكاتها للحصول على الحركات الخاصة لأداء رقصتهم ، ولذا فإن معظم المحاربين كانوا من أبرع راقصى الحروب "Pyrrhic dancers" .

٤- وتعد رقصة "rhathapygizien" هذه رقصة عظيمة وعادة ما يقوم بأدائها السيدات والبنات بحيث يرفعن قدماً أو قدمين فى آن واحد لكى تركل المنطقة الخلفية لهن بحماس . ومن الأمثلة الواضحة لأداء مثل هذه الرقصة ما قامت به فتاة صغيرة من أداء لهذه الحركة أكثر من ألف مرة دون توقف حتى إن شعراء العصر قد نظموا شعراً ليمتدحوها .

٥- ولقد ركزت بعض الرقصات على إلقاء القدم للأمام أو للخلف فى حين نجد أنه فى رقصات أخرى كان الراقصون يركعون ثم يقفون وذلك لإثارة الخصوبة .

٦- وفى بعض أعمال اسخليوس "Aeschylus" التراجيدية يدخل كورس مؤلف من خمسة عشر راقصاً حيث يكون خمسة منهم جنباً إلى جنب وثلاثة فى المؤخرة وفى أوقات أخرى ثلاثة جنباً إلى جنب وخمسة فى المؤخرة حيث يعتمدون

فى أدائهم على تفعلية الانبسط "Anapeast" المستخدمة فى المارشات العسكرية .

ولقد استشهدت حتى الآن ببعض الأمثلة البسيطة لكى ألقى الضوء على الرقص الاغريقى / اليونانى ولكنى على ثقة من أنكم قد استطعتم معرفة أو حتى إدراك كيف كان الاغريقيون يستخدمون الإيقاعات الستة الأساسية وكيف قاموا أيضًا بتطويع الحركات الأدائية لكى تتماشى مع الإيقاعات الخاصة بالرقص إلى جانب استخدامهم لخليط من الإيقاعات للتعبير عن الحالات المزاجية المختلفة .

وسوف أطلب منك الآن أن تحاول أداء بعض هذه التمرينات وقبل القيام بذلك لابد وأن تكتب ملاحظاتك كالآتى :-

* إن السيمترية والتناسق Symmetry تعد أقل عاطفية من اللاسيمترية ونستخدم السيمترية أو التناسق هذا كنوع من الحركات التعبيرية التى تساعد على تعزيز الشعور الدينى ولاسيما فى الاحتفالات الدينية حيث تتسم بأن لها خاصية الثبات فى حين أن عدم التناسق "asymmetry" يكشف عن الإثارة والموقف الداخلى الفوضى الذى يموج بالغليان والاضطراب . وهناك ما يشير إلى إمكانية فقد السيطرة بسبب تفاقم الشعور بعدم الاتزان وسيؤدى ذلك بدوره إلى حركات وإيماءات لاتتصف بالعقلانية .

* ولتدرك جيداً نماذج الحركات التى تقوم بها على أرضية المكان وطرق حركات يديك وذراعيك وهل يتطلب دورك حركات تنغلق إلى الداخل أم تنفتح للخارج؟ ولقد ذكرتك سابقًا بالاتجاهات الستة الأساسية ولكن لاتنسى المتعة والإثارة الناتجة عن الحركات المتعامدة وعلاقتها بحركات الأداء الثمانية الأساسية .

هل تريد من الراقصين أن يعبروا عن مزاج ما بصورة عامة "general" أى نوع من الرزانة أم أن هناك فرصة بالنسبة للفرد لكى يساعد على التعبير عن طبيعة متدهورة بصورة واضحة؟

*بعض التمرينات التي يجب أدائها :

i) فلتشترك فى مجموعة وتحاول التدريب على أداء الإيقاعات السابقة .

ii) ولتقم بأداء مثل هذه التمرينات عن طريق تتبع الحركات الارتجالية لمجموعة ما.

iii) ولتربط فيما بين الإيقاع والحالة المزاجية .

iv) ولتتحدث ، أو تستخدم نغمة معينة عند الحديث ، ولتغنى كما تحب .

* الارتجال :-

فلنختار مناسبة سعيدة أو مهيبة ولتقم بوضع الألحان الراقصة كخطوة أولى لكى تحاكى الكورس اليونانى الاغريقى .

* تذكر :

فى كتاب التاريخ العالمى للرقص 'World History of Dance' ناقش كيرت ساخ "Curt Saches" أعمال النحاتين اليونانين وكيفية تجسيدهم للصفات الخاصة برفض الكورس قائلا: إن المشاهد يعجب بالإيقاع المرح الذى يربط الرقصة والحركات بعضها ببعض فى تناسق عجيب أكثر من الحركات التى تنبع من الداخل وتتوافق مع القانون الذى يحكم جسم الراقص. ومما لاشك فيه فإن ذلك يعطى شعوراً بالفن فى أداء الحركات؟.

* الفصل الرابع عشر

* الجهد العقلي الذي يسبق الأداء الحركي *

وأحياناً يبدو أن الممثلين والراقصين يؤدون بصورة متكاملة "perfectly" ولكن دون حافز ما وقد أدى ذلك إلى سوء فهم ما المقصود بكلمة أسلوب الأداء "technique " والذى يعتقد الكثير من الناس أن أسلوب الأداء هذا لا علاقة له بالتعبير عن المشاعر بل على العكس من ذلك ، فإن أسلوب الأداء ما هو إلا قدرة المؤدين على استخدام أو استغلال الأفكار والمشاعر التى تسبق القيام بأى حركة وذلك بإدراك ووعى تام .

ويمكن أن تربط فيما بين الجهد العقلى والعوامل التى تتحكم فى أداء الحركات كعنصر المكان والوزن والزمن والانسيابية . وربما تظهر المراحل الأربع التالية كالانتباه 'attention' ، القصد 'intention' ، القرار 'decision' والدقة 'precision' فى آن واحد وعادة ما تظهر فى هذا الترتيب وقد يختلف وقد نحذف مرحلة أو أكثر من ذلك . ويمكن أن نربط عنصر المكان 'Spac' بمرحلة الانتباه "attention" وحاجتنا لكى نكيف أنفسنا لأى نقطة أساسية أو بؤرة اهتمام تجذب انتباهنا . ويمكن أداء ذلك بطريقة مباشرة وفورية أو بأسلوب حذر ومرن .

ويمكن أن نربط عنصر الزمن أيضاً بمرحلة القصد (النية) والرغبة لأداء شىء ما قد يكون بأسلوب صارم ، وقوى أو بأسلوب رقيق وسلس . وكيف نبدو مصممين لأداء هذه الحركة ؟ أما عن عنصر الزمن فيمكن أن يرتبط بمرحلة القرار فيمكن اتخاذ القرارات بطريقة غير متوقعة وفجأة حيث يتبدل رأينا (تختلف وتتبدل أراءنا) وذلك بسبب التغير المفاجىء لأسلوب التفكير 'a Sudden change of mind' أو قد نصل إلى اتخاذ القرار بعد فترة زمنية طويلة بسبب توقف بعض الظروف التى ذكرناها سابقاً.

فى حين أن عنصر الانسيابية "Flow" هذا يرتبط بالدقة فى الأداء أو

الاستمرارية حيث يمكن التحكم في التغير المتواصل لأداء الحركات عن طريق استخدام نوع من الانسيابية المقيدة أو الحرة أى أنه يستطيع تنظيم التغير المتواصل لمثل هذه الحركات .

*** مثال على ذلك :**

قد يجذب انتباه كاتب ما فى المكتب دخول زائر للمكتب ويكون على وشك أن يصافحه إلا أن هذه الحركة تتغير ويخفض يديه وذلك لأنه سمع جرس التليفون يرن . ولقد تغيرت نيته لأنه ركز انتباهه الآن على التليفون . ولقد كان لديه إرادة قوية لكى يرد على التليفون إلا أنه وصل بمجرد أن انقطع رنين جرس التليفون . ولذا فقد خفض يده حيث اختفت نيته بسبب انقطاع الرنين وسوف يعود مرة ثانية لكى يركز انتباه على الزائر وعزمه الأول لكى يصافحه حيث تتم العملية دون أى مقاطعه الآن! ومثل هذا الجهد العقلى فى كل مرحلة من هذه المراحل يكون مرئيًا وعن طريق حركات تعبيرية بسيطة بواسطة الجسد . أما عن مرحلة اتخاذ القرار هذه فقد بدأت عندما لم يسلم على الزائر بسبب سماعه لجرس التليفون إلى جانب أنه اتخذ قراراً بالفعل عندما قرر أن يرد على التليفون . ولا يمكن تجسيد استكمال أى من الحركات فى أى من الحالات ، حيث إن إتخاذ القرار إما أن يكون بصورة تدريجية أى بحركة مستمرة (خفض 'Lowers') أو بحركة عكسية أى أسلوب فجائى (القاء اليد لتحاشى السلام) .

أما عن مرحلة الدقة فهى تحدث فى لحظة التوقع الأخيرة قبل الانتهاء من أداء الشيء . فقد يكون حذراً فى مجموعة من المواقف الغير مألوفة والتى تؤدى إلى حركة محكمة نتيجة للانسيابية المقيدة . أما عن الموقف الثانى فقد يؤدى إلى حركة غير محكمة ناتجة عن الانسيابية أو التدفق الحر أى المرونة .

ولقد اكتشفت أن تقسيم الجهد العقلى إلى أربع مراحل قبل الأداء الجسمانى لمثل هذه الحركات يعد ذا فائدة كبيرة ولاسيما فى الفصول التى تعتمد على ملاحظة الأداء ؛ حيث يتعلم التلميذ أن يربط فيما بين الحركة الجسمانية والمشاعر والحافز فعلى سبيل المثال فإن تقليب صفحات الكتاب تعد حركة متشابه إذا ما قام بها شخصان . ولكن ،

إذا ما أدرك شخص ما ماوراء أداء تلك الحركة أى أن يدرك التوتر العضلى الطفيف الذى يحدث أثناء ذلك فيمكن أن تتشكل لديه وجهة نظر خاصة بتصرف هذا الشخص وفى هذه الحالة فقط قد يحدث الاختلاف .

وبالفطرة السليمة نعى أننا لاندرك كل الإيماءات التى تحدث فى الحياة اليومية أى أنها لاتحدث بطريقة واعية . ويعد إدراك الإيماءات الغير واعية أو حركات الظل جزء من تدريب الممثل على دقة الملاحظة ومثل هذه الايماءات قد تسبق أو تصاحب حركة ما أى أنها تشكل جزءاً من الطبيعة الفردية التى تميز أداء الحركة مثل : حك الجسد ، شد الأذن ، حك الأنف أو لف خصلة من خصل الشعر وما إلى ذلك . ومثل هذه الإيماءات التى لاتشكل أى نوع من الأهمية العملية أو حتى لايبدو أن لها هدف فعلى أية حال ، فهى تكشف عن الحالة الداخلية والتى عادة ما تلقى الضوء على ما هو مهم فى سلوك شخص ما . وإن الممثل ذو الحس المرهف سوف يلجأ إلى انتقاد بعض هذه الإيماءات من وقت للأخر لكى يحسن من أداء دوره . ومن ناحية أخرى ، فمن خلال توحده أو تجانسه التام مع الشخصية التى يلعب دورها قد يستخدم إحدى هذه الإيماءات بغير وعى أى دون قصد لكى تظهر كإيماءة خاصة به .

وهناك نوع من الإيماءات التى نستخدمها فى حياتنا اليومية وتحل محل الكلمات مثل الإشارة التى تعبر عن هناك ، هنا ، نعم ، لا سواء أكان ذلك بهز الرأس أم الإشارة أم الغمز أم مصافحة اليد . وهذا ما يعرف باسم الإيماءات التى اصطلح على استخدامها . والإيماءات التى تحدث دون قصد أو ما اصطلح عليها تميل نحو أو تمثل نوع من الأداء الغير كامل إلا فى حالات الإثارة التامة .

ولتأخذ مثالاً على ذلك حركة الظل Shadow movement التى تشبه حركة لف شعرة برقة حول سبابتك حيث يكون العنصران الأساسيان فى أداء هذه الحركة الخفة والمرونة . وتنغمس الإيماءة دون وعى فى عنصر الوزن والمكان وأما عن عنصر الزمن فهو ليس ذا بال . وعند التعرض إلى حالة اضطراب أو اهتياج فإن حركة الظل هذه قد تكون إحدى حركات الأداء الأساسية بإضافة عنصر الزمن إليها . ومن الممكن أن يتغير بطبيعة الحال عنصرى المكان والوزن . ولتتخيل أنك تحمل فأرة

أثرية لحجرة عرض ، فسيكون مالك مثل هذه القازة الأثرية مشغولاً بالحديث إلى زبون ما ويشير إلى مكانها على الرف ، وهذه اشارة عادية ومثل هذه الاشارة أو الإيماءة قد تكون عبارة عن نوع من الأداء الغير كامل وهو يتضمن نوع من المباشرة والبسط حيث ينغمس فى عنصر الزمن ويقاوم عنصر المكان . وفجأة تركز على السجادة الأثرية وتترك القازة . وأننى أتخيل أن أداء حركة أساسية تامة سوف يجسد ذلك فى التو ، وسوف نرى فيما بعد كيف نزود ردود أفعالها العاطفية .

وإننى أجد ما قاله ستانسلافسكى "Stanislavsky" من أن أى نشاط يقوم به الإنسان يتكون من لحظات انتباه يتبعها فترات من الاسترخاء والتفكير مثيراً للأهتمام . حيث اعتقد أن التركيز على شيء يحتاج إلى مساحة من الوقت قبل أن يتحول إلى فكرة أو تفكير معين ويمكن التعبير عنه بالكلمات أو أداء حركة ما . ونجد لدى كل الناس نماذج منتظمة لمثل هذه العملية ولكن عند النظر لشخص مضطرب عقلياً فقد يخرج عن الإيقاع الطبيعى حيث إن فترة الاسترخاء هذه يكاد لايشعر بها . ولقد أضاف ستانسلافسكى "Stanislavsky" قائلا إن مثل هذا الشخص المضطرب عقليًا يعتمد على جذب الانتباه ، جذب الانتباه ولا أكثر من ذلك ... ثم تنطلق الكلمات من فمه دون أن تكون ذا مغزى أو معنى واضح لأى شخص طبيعى فإن حديث الرجل المجنون عبارة عن أفكار راقصة دون أى إيقاع أو سيطرة ، حيث يسترسل فى التفوه بسلسلة من الأفكار الغير مترابطة .

ولقد وجد ستانسلافسكى "Stanislavsky" نوع من التناسق و التماثل فيما بين جذب الانتباه أو الانتباه والتنفس وذلك من ناحية الإيقاع . فإن الإنسان الصحيح يتنفس من أنفه بإسلوب إيقاعى ثابت . وذلك يساعد جسده على أداء وظائفه فى تناسق . ففى أوقات الصدمات العاطفية يتنفس الشخص بصورة سريعة ولا يستطيع التحكم فى ذلك ، لذا يخرج النفس من الفم ويؤدى إلى نوع من عدم الاتزان . وهكذا يجب أن يتعلم الممثلون كيفية التحكم فى عملية التنفس حتى لا تفسد أدائهم لبعض الحركات .

وأننى أعتقد أن ما أطلق عليه ستانسلافسكي "Stanislavsky" الاسترخاء

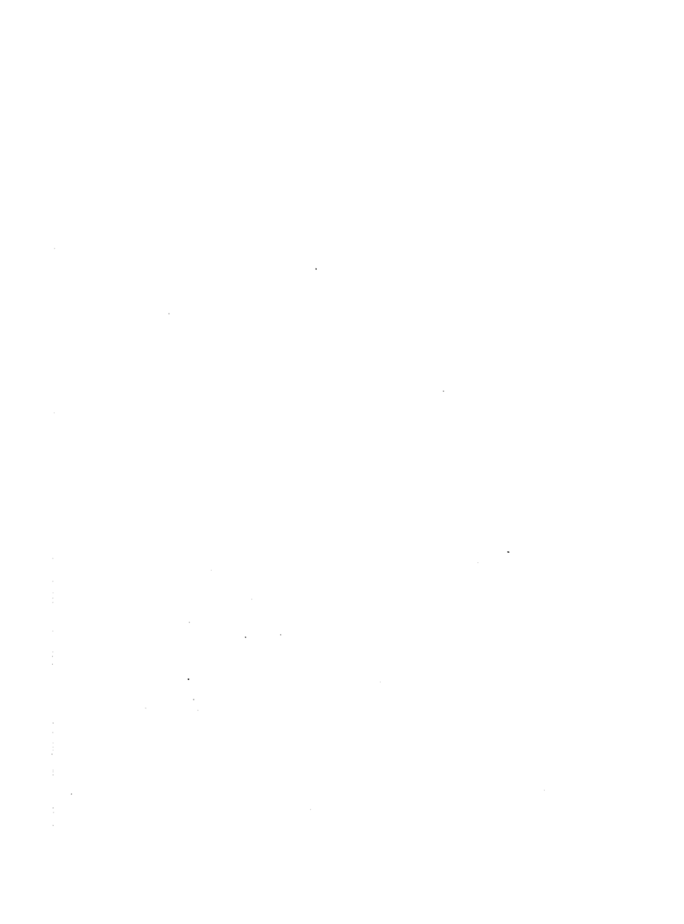
والتفكير 'rest and reflection' هو نفسه ما أطلق عليه لابان "Laban" النية (القصد) ، اتخاذ القرار والاستمرارية أو التقدم . وبطبيعة الحال ، فإن التغير المفاجىء للانتباه وحده ، هو ما يؤدى إلى حركات تتسم بالتقطع وعدم الترابط إلى جانب ظهور ذلك فى الحديث إن وجد . ولقد رأينا أن المواضع التى يتخذها الجسم عبارة عن حركات سابقة والتى تنتج بدورها عن نوع من الصراع الداخلى . ومثل هذه المواضع يمكن أن تتنبأ ببعض الأنشطة المستقبلية بغرس سمات معينة على الجسم . ونحن نضع أنفسنا فى الموضع الصحيح لكى نقوم بأداء ما هو متوقع منا أدائه فى المرحلة القادمة.

*** الارتجال :-**

إن هذا الفصل يعتمد اعتماداً كلياً على العمل الارتجالى ويركز عليها بصورة تثير الإعجاب . لذا فهناك الكثير من المواقف التى يمكن ارتجالها مثل : إلقاء شخص غريب عليك التحية ، الاتهام بسرقة المحلات التجارية أو التقديم على ترقية ، فمثل هذه المواقف كلها قد تؤدى إلى الكثير من التفسيرات المختلفة .

*** تذكر :-**

فلتذهب إلى مقهى أو متنزه عام ولتلاحظ الناس هناك ، فعلى أى شىء يركزون انتباههم ؟ فعلى سبيل المثال : هل يستغرقون فى قراءة كتاب ما ، أم ينظرون إلى الناس من حولهم ، أم يطعمون البط ، أم يحدقون فى الفضاء ، أم يستغرقون فى أفكار خاصة بهم : كالشراء ، أم يركزون على الوقت أم أنهم قد غفلوا لبعض الوقت ؟ وهل يمكن تشتيت انتباههم بسهولة ؟ هل يبدو مسترخياً أم متوتراً ؟ هل يبدو عليهم عدم التركيز ؟ هل يلاحظون أى نوع من حركات الظل ؟ هل دفء التحية يحتوى على نوع من الحركات البسيطة التى توحى بنوع من الصراع الداخلى لإخفاء مشاعرهم ؟.



* الفصل الخامس عشر *

* الدراما الراقصة *

عادة ما يصيبنى الإحباط من الطريقة التى يدرس بها مدرسو ومصممو الألحان الراقصة للدراما الراقصة "Dance Drama" كنوع من الترويح عن النفس أكثر من كونها دراسة جادة . ومما هو مثير للإحباط أيضاً هو رؤيتى لمخرج يصمم مشهداً مزدحماً كنوع من العائق "blocking" دون وعى بإمكانية الحركة الديناميكية المثيرة والمعبرة مكانياً . فإما بالنسبة لى فإننى لا أرى أى عائق فيما بين التمثيل والرقص ، فيجب أن يكون الممثلون على استعداد لأداء الرقص إذا ما تتطلب الدور ذلك دون الشعور بالخوف .

ولقد استطاع الممثلون أداء ذلك فى الأيام التى كانت تنتشر فيها الورش المسرحية "Theatre Workshop" ، فى حين كان البعض منهم راقصين أفضل من الذين يظهرون على الساحة الآن مع الفرق الراقصة المحترفة ، وأخرين كانوا مؤدين جيدين يستخدمون مهاراتهم لكى يزيدوا من قدرتهم لأداء الشخصيات . وكم أتمنى أن يشجع هذا الفصل الكثير من المخرجين ومصممو الألحان الراقصة أن يتغلبوا على العوائق الصناعية . ومن الطبيعى أن التدريب الذى يتلقاه الممثل لا يجعله على نفس المستوى مع الراقصين حيث يتواصل الممثلون مع الجمهور بواسطة الحركة ويعد الصوت نوع من الامتداد لمثل هذه الحركة . ولايحتاج الممثلون لأى تدريبات لأداء الحركات فى المدرسة الخاصة بتعليم الدراما ، لانهم يحتاجون تدريب مخطط لأداء مثل هذه الحركات . فعلى سبيل المثال ، فإن الممثلين لايحتاجون لمثل هذه التدريبات التى يستخدمها الراقصين للتسخين مثل : رقصة الجاز ، والرقص المعاصر ، وتمرينات الأوريكس . فلن يتوصل الممثلون لفهم مثل هذا السلوك الخاص بأداء الحركات وليتركوا ذلك للقيام به فى أوقات الفراغ ويركزون على اتباع النقاط الأساسية التى وضعها لابان لاتقان أداء الحركات .

وإذا كان الراقصون يحاولون القيام أو يؤدون أدوار معينة فى الدراما الراقصة

فيجب أن يركزوا على النواحى الداخلية حيث سيتحدد ذلك بواسطة الأشخاص أى الأدوار التى يقومون بها والظروف المحيطة .

*** ما هى الظروف المحيطة ؟**

نحن نعنى بالظروف المحيطة :- الزمان والمكان والشخصيات ، والموقف نفسه ، والديكور والموسيقا ، والملابس وغيرها من المتطلبات الخاصة بالأداء التمثيلى ... الخ. وليس من الضرورى الاستعانة بكل هذه العناصر فى حين أننا نستطيع القول أن مثل هذه العناصر تشكل الظروف المحيطة . وإذا ما قام شخص ما بتغيير أى عنصر من عناصر الظروف المحيطة فسيؤدى ذلك إلى تغيير مجرى أحداث القصة بأكملها . وإن العنصر الأساسى فى أى دراما هو الصراع ، وهذا الصراع أحياناً ما نلمسه فى الصراع فيما بين الأبطال أى الصراع فيما بين الشخص ومصيره (كما هو الحال فى التراجيديا فى اليونان) ، أو فيما بين الإنسان والمجتمع (أى الدراما الاجتماعية : كما هو الحال فى أعمال شو "Shaw" وابسن Ibsen ... الخ) . ومن ضمن وظائف الدراما هى تطهير المشاعر إما عن طريق الشعور بالرثاء والخوف أو من خلال الضحك أو الشعور بالفرحة . ومما سبق يتضح أن شغل الدراما الشاغل هو التعبير عن المشاعر .

*** تجسيد المشاعر :-**

نحن نستطيع تجسيد المشاعر إذا ما تحولت إلى نوع من الحركات المعروفة التى تتم بواسطة الجسد . فهناك بعض الإيماءات التى أصبحت ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعبير عن المشاعر والتى أصبحت الآن كنوع من الكليشيه المحفوظ فعلى سبيل المثال : نجد شخصية الوغد فى الميلودراما تتقلب عيناه ويبرم شاربه وينظر شزراً لكى يهيىء المشاهدين أنه مقبل على القيام بعمل شرير لاينطوى على أى نوع من الخير . ويصدر المشاهدون أصوات استهجان وهمهمة معبرين عن نفورهم من هذا الموقف . وذلك لأن الممثل قد استخدم إحدى الكليشيهات أثناء قيامه بهذا الدور لذا فهم يستخفون بالموقف ولايأخذونه على محمل الجد .

ولقد استخدمت فرقة الأوبرا الكلاسيكية بالصين على سبيل المثال ، الأوضاع المختلفة للأكمام الراقصين كرموز فى معالجتها الشكلية للعواطف أو المشاعر . ويقوم الممثل – الراقص بالتعبير عن المشاعر بصورة رائعة وذلك من خلال مجموعة من الإيماءات الدقيقة .

وإذا ما كان هناك أحد المتفرجين حتى ولو كان متفرج واحد فإن هذه الدراما أو الدراما الراقصة تصبح عرضاً مسرحياً ، حيث إن المؤدى لا يؤدى دوره منفرداً وإنما هناك من يلاحظه . وسوف يشترك كل من المؤدى والمتفرج فى التعبير أو توضيح تقليد ثقافى ما وذلك من خلال أداء المؤدى . وإن الدراما الراقصة الآن فى الغرب لا تعد ذا أهمية إلا إذا تعرضت لبعض الأحداث بالمناقشة وتوصلت لحل موقف ما ، فلابد وأن يحدث شيئًا حيث ستساعد حل العقده (فى المسرحية) على التوصل لحل ما . ولتتذكر قصة الحى الغربى .

وقد يكون الاتجاه السردى فى الدراما الراقصة إما حركة أمامية "Forward moving" أى حركة أفقية أو حركة لأعلى "Upward moving" أى حركة رأسية . فمثل هذه الدراما تتطلب تطوراً أفقياً فى الأحداث يبدأ من أطروحة أوبيان ما حتى يتطور إلى خلق نوع من التضاد أو الصراع وأخيراً تحل العقدة عن طريق تطهير العواطف أو التخلص من القوى التى كانت سببًا فى خلق مثل هذا الموقف. فعندما تكون الدراما الراقصة أفقية فى شكلها فهى إذن تعبر عن العواطف والمشاعر . فنحن نعرف جيداً كيف تمر مشاعرنا وأحاسيسنا الداخلية بمراحل قبل أن تأخذ شكلاً مادياً للتعبير عنها وقد يحدث العكس إذا ما كان لدينا الاستعداد للحد من حركاتنا عن طريق مجموعة من الكليشيهات . ويجب أن ينحى المؤدى شخصيته الفردية جانبًا أثناء أداء مثل هذه الأدوار لأن ذلك سيؤثر على تفسيره لهذا الدور دون شك . فكلما كانت الظروف المحيطة واضحة ومعروفة ، كلما كان الاستعداد للأداء أكثر دقة وهذا بدوره يؤدى إلى نوع من التعبير الصادق .

وإذا ما كان تطور الدراما تطوراً رأسيًا فسيؤدى ذلك إلى التعبير عن الصراع الداخلى الناتج عن الموازنة فيما بين الموقف سبب الصراع وغيرها من العوامل

الخارجية. وهى لا تهتم كثيراً بكيفية تطور الموقف كما هو الحال بالنسبة للمقارنة بين الأساليب المختلفة حيث يصتبغ كل أسلوب بشيء يختلف عن الآخر ويظهر ذلك من خلال الأداء : فعلى سبيل المثال ، إذا ما تخيلنا رقصة ما تعبر عن الانشطار النووى ، وهى تعد مقطوعة هائلة حيث قمت بوضع الألحان الراقصة للممثلين فى ورشة المسرح لكى يقوموا بأداء مسرحية يورنيم ٢٣٥ "Uranium 235" لايوان ماك كول Ewan Maccoll. فيمكن أن نصف ظاهرة الانشطار النووى هذه بواسطة المصطلحات الحسابية ولكنها لا تتعدى كونها رموزاً مناسبة أو ملائمة . وعلى أية حال، فإن الرقص كأى فن له رموز خاصة به ، لذا فيمكن أن تعقد موازنة فيما بين الرموز التى وضعها العلماء والرموز الخاصة بالراقصين . وعادة ما يكون التطور الرأسى تطوراً عقلياً من حيث المضمون لأنه يركز على الأفكار فضلاً عن التعبير عن المشاعر والعواطف .

وكثيراً ما لاتهتم الدراما الراقصة بالقصة بل تهتم بالأحداث وهذا يوضح بدوره أن الفنانين لايهتمون بالعلاقات الإنسانية بأى شكل من الأشكال خلال فترة زمنية ما كما يهتمون بردود الأفعال الخاصة بالإنسان تجاه مناخ معين أو مكان ما . فكيف يتصرف الناس فى مناخ ما ؟ كيف يستطيعون تجسيد مثل هذا المناخ إلى حركة يعبرون فيها بجسدهم ؟ فإن أول خطوة هى الحصول على الطريقة أى إدراك الظروف المحيطة . ما نوعية هذا اليوم ؟ فلنفترض أن المكان هو محطة سكة حديد ، فهل هى محطة تلتقى فيها القارات وتعج بالناس والضوضاء ، فليس هناك أى شيء ثابت ولكن هناك حركة دائمة حيث يحاول كل واحد الوصول إلى رصيف المحطة الصحيح ، أو حتى لرغبتهم فى شراء الجريدة واحتساء كوباً من الشاى وشراء بعض السجائر وكيف يتفحصون جدول المواعيد ليتبينوا الميعاد ويبحثون عن حامل لأمتعتهم ، ويستفسرون عن كيفية الحصول على تاكسى أو أتوبيس أو مترو . وهناك صورة عامة توضح خروج مثل هذه الشخصيات ، فكما قال لابان : إن الممثل يستطيع تجسيد الشخصية والموقف معاً وذلك إذا ما أدرك الصفات المميزة والخفية لأداء ذلك. وإن الراقص فى الدراما الراقصة يشبه الممثل فى أنه يجب أن يخضع للقواعد .

ولذا فإن خلق الشخصيات الروائية يعتمد على تحليل دقيق وواضح للظروف المحيطة بمثل هذه الشخصيات . وهكذا فإن اختيار تتابع الحركات سيكون بديهياً فى المقام الأول . ويجب أن يدرك الراقص طبيعة الأداء المتضمن فى العمل ولكن بصورة تدريجية وبطبيعة الحال سيصل إلى المراحل الصحيحة المتعلقة بالأداء العقلى لكى يرسم بدقة وبوضوح طريقة الأداء .

* الفصل السادس عشر *

الوظيفة الموضوعية والإحساس بالحركة

فمن الواضح أن الحالة العقلية تؤثر على طريقة أدائنا لأى حركة . وأثناء أدائنا لأى من هذه الحركات يجب أن يتوافر موقفان عقليان :-

ا) الوظيفة الموضوعية أى حالة التفكير التى تسبق الأداء .

ب) الاحساس بالحركة أى الأسلوب السيكوسوماتى الناشيء عن التفاعل بين الظواهر الجسدية والظواهر النفسية) الذى يزيد من القدرة على التعبير عن موقف ما .

وعلى الرغم من توافر الموقفين العقلين فى كل الأحوال إلا أنه لابد وأن نعتقد فى سيادة إحد الموقفين . وهيا بنا الآن لكى نوضح الأدوار التى يقوم بها كل من الموقفين الحاليين فى كل من سلسلة العناصر المكونة لعناصر : المكان والزمان والوزن .

*** المكان :**

i) إن الحركة التى تعتمد على المباشرة "direct" نوضحها فى الرسم بواسطة خط مستقيم يتجه فى نفس الاتجاه .

ii) فى حين أن الحركة التى تتصف بالمرونة "Flexible" نوضحها بواسطة خط متموج يتجه فى نفس الاتجاه .

*** الزمان :**

i) إن عنصر الحركة المفاجئة "Sudden" يعتمد على السرعة بصورة كبيرة .

ii) فى حين أن عنصر الحركة الممتد "Sustained" يعتمد على سرعة بطيئة .

*الوزن :

i) إن عنصر الحركة الصارم "Firm" يتضمن مقاومة قوية لعنصر الوزن .

ii) أما عن عنصر الحركة المعروف باللمسة الرقيقة "Fine touch" فإنه يتضمن مقاومة ضعيفة لعنصر الوزن .

إن أى عملية نطلق عليها الوظيفة الموضوعية أى التفكير فى أداء الحركة ولاشيء غيرها يمكن أن نقيسها بأسلوب موضوعى . فعلى سبيل المثال ، يمكن تقدير سرعة الرياضى ، إلى جانب أنه يمكن تحديد سرعة الرصاصة ، والسهم وكرة الجولف واتجاه مثل هذه الأشياء أيضًا كما أنه يمكن لرافعى الأثقال مقارنة أو موازنة قوتهم عن طريق رفع مثل هذه الأثقال .

وإذا ما نظرنا إلى نفسية البشر ، فعلى أية حال فإننا نجد أن هناك الكثير من المشاعر التى تصاحب أداء مثل هذه الحركات ، حيث إنه يصعب تحديد ذلك بطريقة موضوعية لذا يجب أن نقسمها كالآتى :-

* المكان :

i) إن عنصر المباشرة هذا يتضمن الإحساس بحركة إطالة تجعل الجسد كخيط رفيع يمتد فى الهواء ، أو حتى الشعور بنوع من الضيق .

ii) وإن عنصر المرونة هذا يتضمن الإحساس بشيء مرن أو مطواع أو الشعور بأنك فى كل مكان .

* الزمان :

i) إن عنصر المفاجأة يتضمن الشعور بفترة زمنية قصيرة أو الشعور بلحظية الأداء.

ii) أما عنصر الامتداد فإنه يتضمن الشعور بفترة زمنية طويلة أو الشعور باللانهاية.

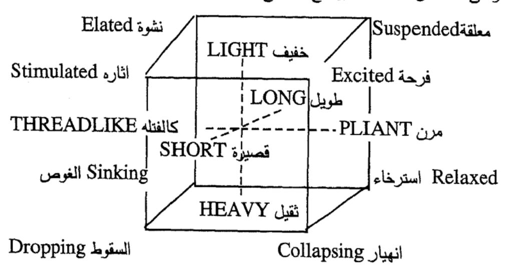
* الوزن :

i) إن عنصر الحركة يتضمن الشعور بالثقل أو الشعور بالوزن .

ii) إن عنصر اللمسة الرقيقة يتضمن الإحساس بحركة تنطوى على الخفة أو انعدام الوزن .

إن رافع الأثقال أو الرياضى قد يقوم بتنفيذ جدول التدريب اليومى حيث تقاس براعته الفائقة بدقة باستخدام دليل آلى "automatic pilot" فى حين أنه فى حياتنا يكون الإحساس بالحركة كنوع من التعبير عن العاطفة ، حيث يرجع جذورها لتجارب سيكوسوماتية . ويجب أن نستخدم أو نعبر عن ذلك عن طريق استخدام ألفاظ معينة لكى تتكيف مع القوة التعبيرية .

ويجب أن نرتب حركات الإحساس الثمانية الأساسية كما هو الحال مع حركات الأداء الثمانية الأساسية (ولترجع للفصل الحادى عشر ، المجال الحركى صـ ٨٨) وأننى أعتقد أن هذا الشكل يوضح بوضوح التنويعات الجديدة :-



فى الفصل الحادى عشر فى الصفحات من ٨٦ إلى ٨٩ قمت بتقديم جداول توضح حركات الأداء الثمانية الأساسية . وها نحن الآن نتعرض للقائمة التى توضح حركات الإحساس الأساسية .



- حركة الضغط "Pressing" حالة تشبه الغوص "Sinking" ١

قوية – ممتده – مباشرة .-------- ثقل – خفة – كالفتلة .

*** التغير التدريجى فى الاحساس بالحركة .**

	الزمن	الوزن	المكان
– التعلق	إثارة	استرخاء	نشوة
– السقوط	الغموض	الإثارة	انهيار
– النشوة	الإثارة	الغموض	معلق
– الانهيار	استرخاء	إثارة	سقوط
– الإثارة	النشوة	السقوط	السرور
– الاسترخاء	الانهيار	التعلق	الغموض
– السرور	التعلق	انهيار	إثارة
– الغموض	السقوط	النشوة	الاسترخاء

*** التغير الذى يتضمن توافر عنصرين ***

– التعلق	الانهيار	الإثارة	الغموض
– السقوط	النشوة	الاسترخاء	الإثارة
– النشوة	السقوط	الإثارة	الاسترخاء
– الانهيار	التعلق	الغموض	الإثارة

– الاسترخاء	السرور	السقوط	النشوة
– السرور	الاسترخاء	النشوة	السقوط
– الغموض	الإثارة	الانهيار	التعلق .

*** التغيرات الفجائية في الاحساس بالحركة تتضمن ثلاثة عناصر :**

التعلق / السقوط	الإثارة / الاسترخاء
السقوط / التعلق	الاسترخاء/ الإثارة .
النشوة / الانهيار	الإثارة / الغموض
الانهيار / النشوة	الغموض / الإثارة

*** مثال علي ذلك :**

من أكثر الرحلات التى أتذكرها فى بداية حياتى عندما كنت مساعداً للأبان Laban's assistant الرحلة التى صحبنى فيها إلى هرفوردشير "Herefordshire"حيث طلب منى فى ذلك الوقت إلقاء محاضرات للجيش البرى "Land Army" وفى مثل هذه الأيام كنت استخدم مضرب كرة الكرويكه كوسيلة إيضاح بدلاً من الفأس . ولقد كانت بنات القرية ودودات ولكن كن فى بداية الأمر متشككات، وبمجرد ممارستهن للتمرينات المختلفة التى يقمن بها أثناء العمل وذلك باستخدام مضرب الكرة مرة ودون استخدامه مرة أخرى) كنت قد تمكنت بالفعل من اكتساب ثقتهن في . ولقد توردت خدودهن خجلاً بسبب نجاحهن لذا فقد أوضحت لهن كيفية تخيل أنهن يرفعن وزن ما دون أى جهد ثم طلبت متطوعات منهن لكى يمسكن بالمضرب بينما كنت أحاول أن أرفعه ضد المقاومة .

ولقد عم الصمت الجميع وركزت أعينهم على الفتاة التى تجلس فى مقدمة الصف ،

حيث كان طولها حوالى ستة أقدام وكانت قوية البنية . ولقد وقفت ببطء حتى تمكنت من أخذ مضرب الكرة بهدوء بواسطة مد ذراعيها . ولقد بدت المواجهة وكأنها تشبه المنافسة فيما بين ديفيد وجولياس David and Goliath .

لقد أحكمت قبضتى على مضرب الكرة – وذلك بينما كان يعلو وجهى ابتسامة مشرقة واعتقاد أكيد فى المعجزات ومهاراتى التدريبية – وقمت بثنى ركبتى كنوع من المناورة تحت المضرب . ثم رفعت نفسى ولكن لم يحدث شيئًا لذا فقد واصلت رفع نفسى وشق طريقى لأسفل .

ولقد بدأت فى رفع نفسى ببطء وذلك بفاعلية أكبر الآن حتى تمكنت من وضع مضرب الكرة بشجاعة فوق رأسى . ولقد تقبل زميلى الهزيمة بصدر رحب وقام بتهنئتى بإسلوب حار . ولقد ذكرت مثل هذه المرحلة لكى أوضح أن خصمى كان يستخدم قوة كبيرة ضد المقاومة وكانت بطبيعة الحال تقاوم ضد محاولتى لرفع مضرب الكرة هذا .

والآن سوف نتخيل موقف ما وأننى على ثقة أنه قد حدث لأى منا فى حياته اليومية فى وقت ما . آلا وهو كيف تشعر فى الصباح بعد أن أمضيت الليل كله تحتفل (فى حفلة أو احتفال) ؟ فإنك تشعر أنك لست فى أفضل حالاتك بل تشعر وكأنك مرهق وثقيل ولاتستطيع ممارسة الروتين اليومى فإن حركتك تنم عن الشعور بالإرهاق والإعياء الشديد . وفى كلتا الحالتين ، نحن بصدد مناقشة المقاومة القوية ضد عنصر الوزن . ففى إحدى الحالتين ، فهى نوع من الأداء الوظيفى ضد وزن حقيقى أو مقاومة وكلمة عنيفة أو قوية Strong تعد هى الكلمة المناسبة للتعبير عن ذلك فى حين أن الإحساس بالحركة ماهو إلا عنصر مساعد . فى حين أنه فى الحالة الثانية يكون الإحساس بالحركة هو الشعور السائد نتيجة للموقف المعبر الناتج عن التجارب السيكوسوماتيه . فنحن نشعر بالثقل أو أن هناك وزن ما .

ولتتخيل أنك يجب عليك أن تسحب شىء ثقيل وتدفع به من خلال باب مفتوح أمامك . ونحن نعلم أنه إذا ما استخدمنا حركة ضاغطة ، فمعنى ذلك أننا نقاوم عنصرى الوزن والمكان لذا فإن حركتنا تكون قوية ومباشرة . أما عن عنصر الزمن

هنا فهذه مسألة أخرى ، حيث يعنى أننا نستسلم أو ننغمس فى الزمن عن طريق استمراره . ونحن لا نشعر بأى نوع من المشاعر تجاه هذا الأداء الوظيفى ولذا فإن الإحساس بالحركة يكون شعوراً ثانوياً أى مصاحباً فقط .

وربما (تشعر بالإعياء) اليوم وأن كل شيء يحتاج إلى جهد زائد . وأن الإحساس بالوزن هنا فى تتبع الشيء قد يكون ثقيلاً وقد يتحول الإحساس بالزمان إلى شيء طويل "Long" والإحساس بالمكان إلى شيء يشبه الخيط أو ضيق ، وذلك فى حالة التزامنا بالحركة الضاغطة . ولقد انتقلنا الآن من الأداء الوظيفى إلى الإحساس بالحركة. ولا نشعر بعد الآن أن مشاعرنا تعد شيئاً ثانوياً فى الأداء الآن وأن الإحساس بالحركة هو نوع من الغوص "Sinking" .

وبطبيعة الحال ، فنحن يمكن أن نبدأ بحركة ضاغطة كنوع من الأداء الوظيفى ونشعر فجأة بالإعياء الشديد وبسوء التصرف ، ذلك لأننا أخذنا على عاتقنا القيام بعمل شخص أخر . وقد يمتاز هذا الأداء بالثقل بسبب الإحساس بالوزن وقد يبدو قصيراً فى الإحساس بالزمن ولكنه مرن (أو يتجعد) فى مجال الإحساس بالمكان . وينتج عن ذلك حركة مائلة فى موقف أكثر تعبيراً أى الانهيار "Collapsing" . وقد نحاول أداء مثل هذه التمرينات بأسلوب سلس وذلك دون وضع أى نتائج فى اعتبارنا . ولنجرب حركة الإصبع السريعة عند طرد أى شيء حيث قد تتحول المرونة والحركة الفجائية والخفة المصاحبة لمثل هذه الحركة إلى حركة مرنة وقصيرة ومتسمة بالخفة وينتج عن ذلك الإحساس بالحركة التى تعرف باسم حالة الفرحة وأننى أشك أن هذا الشيء سيصل بمثل هذه الطريقة وبطبيعة الحال ليس من خلال الباب المفتوح .

ولتضع فى اعتبارك أننى أفصل الحركات بعضها على بعض وذلك لكى أتمكن من تفسير لغة الأداء . ففى الحياة الواقعة ، عادة ما يصحب مثل هذه الحركات ايماءات تقليدية لاشعورية (تشخصية) ، مراحل انتقالية إلى جانب دوافع ومجهودات غير مكتملة وإذا ما رجعنا إلى المنافسة بينى وبين الفتاة من القرية ، فيمكن أن ترى لحظات قد فقد فيها أدائى وظيفته الموضوعية والتجربة السيكوسوماتية التى تؤثر على سلوكى ، فلبعض الوقت كان أدائى يصعب قياسه بطريقة موضوعية . بل على

العكس، فقد اتسم أدائى بمزاج تعبيرى حاد عندما كنت أحارب ضد خصمى . ولم يدم هذا الموقف طويلاً (فنحن نتحدث هنا عن لحظات وقتية ، تتلاشى بسرعة ، ولكن الإثارة تطفو على السطح من وقت لآخر . وأننى أعتقد أن البطلة (الفتاة من القرية) قد تعاملت مع الموقف وكأنها وظيفة موضوعية . فقد بدت وكأنها شىء بديهى حتى نهاية المنافسة .

*** المرونة أو الانسيابية Flow :**

لم أذكر كيفية التحول للانسيابية حتى الآن . ولقد شبهت الانسيابية بنهر يربط بين اتجاهين ويجرى فى اتجاهين أى : حركة خارجة خاصة بالمحيط ؛ المجال الحركى وحركة داخلية تصل للمركز (لنقطة الارتكاز) ومن خلال سريان أو جريان النهر نستطيع الاتصال بالعالم .

فكما هو الحال مع سلاسل الحركات المستمرة الأخرى ، فنحن نعرف أنها تحتوى على تقابلات بصورة كبيرة أى الانتقال من حركة الانسيابية الحرة إلى الانسيابية المقيدة . وكما هو الحال مع قوانين الطبيعة ، فإننا نجد إما سريان طبيعى أو حالة من التوقف الكامل وعلاوة على ذلك فإننا إذا ما أردنا معرفة الإحساس الحركى الخاص بالانسيابية فإننا نركز اهتمامنا على ظاهرة التدفق . وقد شبه لابان الانسيابية هنا بحركة المادة السائلة ، وكيف أنه قد تتحول عملية التدفق هذه إلى حالة من التوقف المؤقت . وفى مثل هذه الحالة ، على الرغم من الإحساس بالتوقف ، فإننا نشعر وكأنها نوع من التوقف المؤقت وهو يختلف كلية عن حالة التوقف الكامل :-

*** الانسيابية Flow :**

i) إن عنصر الأداء بحرية "Free" ينطوى على نوع من الانسيابية التى لا يعوقها شىء .

ii) فى حين أن عنصر الأداء بتقيد "bound" ينطوى على نوع من الانسيابية المعاقة أو الاستعداد للتوقف .

* الاحساس بالحركة :

i) إن عنصر الأداء بحرية "Free" ينطوى على إحساس بالانسيابية والتدفق .

ii) فى حين أن عنصر الأداء بتقيد "bound" يعطى إحساساً بالتوقف المؤقت "Pausing" . على الرغم من أن الجسد فى هذه الحالة – قد يكون فى حالة ثبات أى الشعور بحالة من التوقف المؤقت . "withheld continuation" .

* الحركية والاهتمام بالتفاصيل :

فلتستمر فى أداء الحركات الثمانية الأساسية للأداء ، حيث إنها الأساس الذى يقوم عليه أداء أى مؤدى . وقد تواجه بعض المشاكل فى أداء الحركات التى تعتمد على المفاجأة أو القوة أو المرونة . وسيثير القيام بأداء الحركات المائلة أيضاً بعضاً من المشاكل . وإن الممارسة اليومية هى الحل الوحيد إلا إذا كنت تريد أن تكون صورة طبق الأصل أو أن تتوارث دوراً عن شخصيات أخرى قد وجدت صعوبة فى أداء الحركة المائلة .

* استكشافات أخرى :

ولتحاول أن تجرب أداء حركة ما والتى تتصف بموقف عقلى ولها وظيفة موضوعية . ولنختار حركة أو حركتين لأدائهما من حركات الأداء الثمانية الأساسية "Eight Basic Efforts" . ولتتخيل أى موقف من المواقف المحيطة الذى سوف يغير من هذا الموقف العقلى إلى الإحساس بالحركة وهكذا سيكون أدائك أكثر تعبيراً وقد يتغير ولا تتغير إحدى الحركات الأساسية ولكن حاول اكتشاف ماذا سيحدث لهذه العناصر الثلاثة الوزن "Weight" ، الزمن Time ، والمكان ."Space"

* تذكر :

لا تجعل مثل هذه المصطلحات تعوق أدائك للحركات حيث إننا نحاول التوصل إلى

الكلمات فى هذا الفصل التى سوف تساعدنا على نقل مشاعرنا بدقة . وليس هذا بالشىء الجد يسير حيث إن هناك الكثير من الحركات التى تعجز الكلمات عن وصفها. وعلى الرغم من ذلك ، فإن أداء مثل هذه الحركات ليس سهلاً كما اكتشف الكثير من الممثلين .

* الفصل السابع عشر *

* الأداء الغير متكامل *

يعتمد أداء الحركات على عنصرين وقد يتسم أحدهما بالانسيابية ونحن نطلق على مثل هذه المراحل الانتقالية الحركات الأدائية الأولية الغير مكتملة "incomplete elemental actions" . وعادة ما تظهر مثل هذه الأفعال بصورة منتظمة في المواقف التي نتعرض إليها في حياتنا اليومية و من أكثر ما يميز هذه الأفعال هي أنها لا تأخذ موقف ما تجاه عامل الزمن . تميل مثل هذه الأفعال الغير كاملة (مكتملة) إلى أن تكون ذات طبيعة عرضية متورطة فيما بين حركتين أساسيتين . (وأنني أجد مبتدئين في هذا المجال يفضلون الاعتماد على القائمة التي سبق ذكرها أنفاً أو الشكل التكعيبي الذي يمثل المجال الديناميكي "Dynmosphere" أو حتى الاعتماد على الحركات الانتقالية آحادية العنصر) .

*** المثال الأول :**

فلتتخيل متحدثاً يمسك الورق بطريقة عصبية أو أنك تلمس جبهته برقة وربما تستخدم في ذلك حركة انزلاقية - وطائرة أولية غير مكتملة "gliding - Floating incomplete elemental actions" .

*** المثال الثاني:**

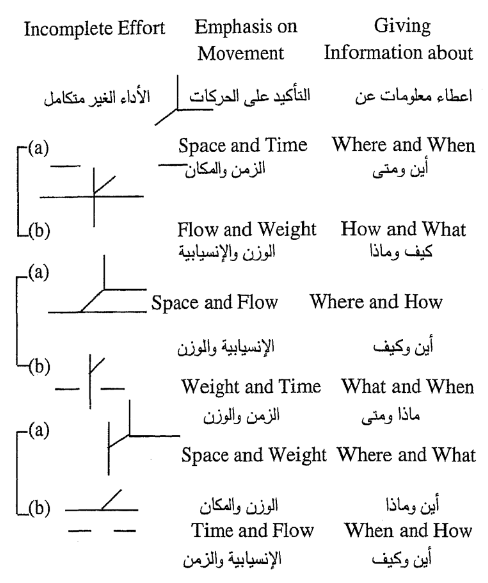
فلتتخيل أحد العمال يحاول وضع لوح خشبي ثقيل وسميك في مكان ضيق في وسط كومة من هذه الألواح الخشبية . فهو يستخدم حركة ضاغطة دافعة "Press - thrust" كنوع من الحركات الأدائية الأولية الغير مكتملة "incomplete elemental action" . وتتحول مثل هذه الحركة الضاغطة "Pressing" إلى حركة ضاغطة دافعة بصورة طبيعية أثناء قيامه بالعمل . ويغلب على أداء هذه الحركة القوة والمباشرة وقد يحدث موقف عرضي يساعد على ظهور

عنصر الزمن ، وفى هذه الحالة فإن الحركة لاتعد مفاجئة أو ممتدة . ولايكون هناك داع للأداء السريع بسبب أنها الفترة التى تسبق فترة الراحة للغذاء كما أنه لا يشعر بأى نوع من الإعياء أو الإحباط أثناء أدائه لمثل هذا العمل ، حيث إن الانتقال هنا ذو طبيعة عرضية .

* المثال الثالث :

عادة ما يصاحب الحديث أداء مثل هذه الحركات الأدائية الأولية الغير مكتملة حيث تظهر فى صورة إيماءات بسيطة . فعلى سبيل المثال ، إذا ما قال الإنسان إذا أردت ذلك فقد يصاحب ذلك حركة لمس رقيق التى تتحول إلى انزلاق وذلك لليد . وإذا ما قال شخص ما إنك بطبيعة الحال لن ، فإن هذه الملاحظة يصحبها حركة شديدة ثم تتحول إلى حركة مائلة "thrust - slash" (ولتتذكر دائمًا أن ذلك نوع من الانتقال فيما بين الحركات الأساسية) ولتحاول أن تعبر عن الإيماءة التى تعنى إذا أردت ذلك "If you like" بحركة إلقاء الجسد بشدة التى تؤدى إلى نوع من الحركة المائلة والإيماءة التى تعبر عن أنك بطبيعة الحال لن "You certainly won't" بحركة لمس رقيقة التى تؤدى إلى حركة انزلاقية . وبادىء ذى بدء ، يصعب أداء ذلك حيث إن طريقة الأداء تعكس أسلوب الحديث وإذا ما استخدمنا مثل هذه الحركات فى الأداء فإن الاختلاف سيؤدى إلى أن يغلب الأسلوب الكوميدى على الأداء وتؤدى أيضاً إلى نوع من الارتباك الناتج عن التصارع فى توصيل الرسائل .

وتلعب المواقف الداخلية دوراً مهمًا فى كل من أداء الحركات الغير كاملة وفى الدوافع (التى سوف أذكرها فيما بعد) والتى تساعد على إثارة المشاعر التى تترجم إلى حركات معبرة . وبالنسبة للمؤدى ، يعد استيعاب الحركات الغير كاملة هذه ضرورياً جداً . وقد تكون مثل هذه المواقف الداخلية مقصودة أو ناتجة عن الشعور ، كما ذكرنا من قبل . وقد تكون أيضًا مهمة أو ذات ثقل وظيفى ما . ولقد ميز لابان مثل هذه المواقف الداخلية وكأنها تعبر عن ثلاث أجزاء مختلفة كالآتى :-

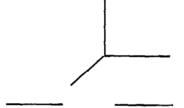


وتتغير أسماء الحركات الآن لكى تستوعب مع التغير فى الحالة المزاجية والمميزات الخاصة بها . وعلى أية حال ، لا تجعل ذلك يخدعك حيث حاول لابان اختيار الألفاظ المناسبة والمعبرة والتى تتناسب أيضاً مع حركات الجسم الناتجة عن مثل هذه المواقف الداخلية . وحتى الآن لم يقم أى أحد بتغير مثل هذه الحركات واكتشاف ما توحى به (مثل هذه الحركات) من حالة مزاجية معينة . ولا تخضع عناصر الحركة : كالمكان

والزمن والانسيابية فى جوهرها لأى نوع من التغير حيث إننا كنا ننظر لكل عنصر بصورة موضوعية من قبل ولكنها الآن تتلون بنوع من المشاركة الداخلية . وسوف يتم استيعاب ذلك عن طريق التدريب على أداء مثل هذه الحركات الزوجية المختلفة . ولتبدأ بالتدريب على الزوج الأول من هذه الحركات ثم الثانى هكذا حتى تصل للنهاية أى أداء الثلاث حركات الزوجية المختلفة .

*** المثال الأول :**

ا) أننى أعتقد أنه سوف يساعد الكثير منا وجود موقف مادى يثير ذلك فى عقل الإنسان . ولتتخيل أنك تمسك يد زميل لك وسوف نربط مثل هذه الحركة بالتمرين رقم(أ) .



والتى تهتم بعنصرى الزمن والمكان والتى تجعلنا نعرف أو ندرك أين ومتى نقوم بهذا التمرين . وهيا بنا نستكشف امكانات عنصر المكان أولاً .

*** المكان :**

نحن ندرك أن طريقنا قد يكون مباشراً (كالسهم) أو مرن (كالإحساس الذى ينتابك وأنت تتجول وتشم رائحة الورود أثناء سيرك) . فإن عنصر المكان يتناول المشاركة الداخلية لعملية الانتباه أى أننا نهتم بعنصر المكان أين . هل تجعل بؤرة اهتمامنا الهدف (اليد) مركز عليها أو مشتملة فى عملية التوجه هذه ؟

كيفية أداء تمرين ١ أ) الموضح بالرسم :-

i) فلتركز على الشيء (أى اجعل هذا الشيء بؤرة اهتمامك) .

ii) ولتنظر إلى ذلك بنوع من المرونة بحيث تكون بؤرة اهتمامك شاملة .

عنصر الزمن : Time

نحن نعرف أن عنصر الزمان قد يكون ممتداً أو يحدث فجأة . وهو يتناول المشاركة الداخلية الخاصة باتخاذ القرار وتركز على متى يحدث ذلك . وإن الرغبة فى الإمساك بيد زميلك قد تكون :-

iii) فجأة .   iv) أو بصورة تدريجية .

عنصرى المكان – والزمن : "Space - Time"

فى هذه الحالة ، فحن نهتم بأين "Where" عند الحديث عن عنصر المكان ومتى "When" عند الحديث عن عنصر الزمن . وتنطوى مشاركتنا الداخلية على مرحلتى الانتباه "Attention" والقرار "Decision" .

(v) مُركز ويحدث فجأة Concentrated and Sudden .

vi) مُركز ويحدث تدريجياً . Concentrated and gradual .

vii) شاملة ومفاجئة Embracing and sudden .

viii) شاملة وتدريجية .

وستلاحظ الآن استخدامى للكلمات التى تعبر عن عاطفة عميقة وذلك كمحاولة لوصف الاتجاه أو المواقف السلوكية المصاحبة لأداء هذه الحركة . ونحن نربط مثل هذه الحركة بالإدراك للمشاركة الداخلية . وهل يمكن اعتبار التمرين (أ) رقم (٧) كنوع من التقرب الواثق والودود أى التركيز الفورى على اليد واتخاذ قرار سريع ومفاجىء يجعلك تقدم على الإمساك بيد زميلك . وعن ماذا يتم التغير فى السلوك حيث يصاحب انتباهك الشديد نوع من التقرب الحذر عند أدائك للتمرين رقم (vi) ؟

فهل يشير أو ربما يشير هذا إلى نوع من الاهتمام الزائد أو الشك وعدم التأكد ؟

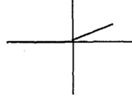
وفى التمرين رقم (vii) بماذا يوحى التركيز الشامل ولاسيما عندما يصاحبه اتخاذ القرار بصورة فجائية أى بسرعة ؟ فهل يمكن أنه على الرغم من أن مرحلة القرار هذه توحى بنوع من السلوك المؤكد إلا أن مرحلة الانتباه – التى تبدو أكثر شمولية فى بؤرة اهتمامها – تبدو أو يعتريها شك ما ؟ فهل هذا يوضح اتخاذ موقفاً متناقضاً ضد الإمساك بيد زميلك ؟

ونجد نفس التركيز الشامل فى المرحلة الأخيرة عند القيام بأداء تمرين رقم (viii)حيث توصلنا إلى مرحلة اتخاذ القرار بصورة تدريجية . ويبدو لنا أن هذا الشخص heavy بسلوكه هذا يضخم الأمور ولاسيما "making weather" عند التفكير فى مصافحة زميله ؛ أوربما يكون هذا شخص دائماً ما يفكر ويتحرك ببطء.

ومما سبق يتضح أن هناك إدراك كامل على المستوى الفردى أثناء أداء مثل هذه التمرينات . وقد ينطوى مثل هذا الإدراك على الشك أو اليقين ولقد اقترح لابان أن الصفات المميزة للأداء الغير متكامل الذى يعتمد على عنصرى المكان – والزمن تمثل موقفاً أو اتجاهاً واعياً .

* **مثال (اب) :-**

وسوف نتخيل أداء ثلاثة أزواج للأداء الغير متكامل"incomplete effort" وذلك عن طريق محاولتك الإمساك بيد زميلك . وسوف نربط الأداء للحركة هنا بعنصرى الانسيابية والوزن والذى سيساعدنا فى الحصول على المعلومات الخاصة بكيف وماذا "How and What" .



*** عنصر الانسيابية : Flow**

نحن نعرف أن عنصر الانسيابية هذا قد يكون حرًا أو مقيدًا ، وأن الانسيابية تتناول نوعًا من المشاركة الداخلية مع الاستمرارية والمولاه Progression ، و(الدقة) (Precision) وكيف هنا "How" تشير إلى ربط الأداء بحركة تشبه انحدار المرتفعات (أى نوع من الانسيابية المقيدة، التى تركز على شيء واحد بصورة كبيرة) أو بحركة الانتشار هذه "diffusion" (أى نوع من الانسيابية الحرة فهى تنتشر فى كل المناطق وهى ترتبط بالشيء أو الهدف بحرية وذلك بصفة عامة) .

*** تمرين (أ) :**

i) فلتحاول أن تمسك بيد زميلك بجرأة وذلك بإسلوب يوضح اهتمام كبير .

ii) وبصفة عامة بإسلوب يعتمد على الانتشار .

*** عنصر الوزن :**

يتناول عنصر الوزن المشاركة الداخلية المقصودة وذلك لأنه يهتم بالإجابة على السؤال بماذا ؟ "What" أى أن الرغبة فى أداء ذلك قد تتسم بالمرح أو الكآبة .

iii) القصد هنا هو الإحساس بالكآبة .

iv) القصد هنا هو الإحساس بالمرح .

*** الانسيابية – والوزن : Flow - Weight**

وتهتم بالإجابة على السؤال بكيف وماذا؟ وتوضح أيضًا أن المشاركة الداخلية هذه عبارة عن نوع من الاستمرارية والحركات الناتجة عن القصد ولتحاول أداء ذلك:–

(v) الانتشار والكآبة .

(vi) الانتشار والسلوك المرح .

(vii) الجرأة والسلوك الكئيب .

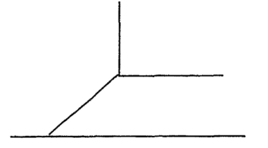
(viii) الجرأة والسلوك المرح .

فهل يمكن اعتبار التمرين وقم (V) إحدى الوسائل التى تبعث فيك نوع من الثقة وتجعلك تبسط يدك للإمساك بيد زميلك كما هو الحال فى أداء التمرين ((١أ) (V)) الخاص بعنصرى المكان – والزمن ؟ وأن الصفات المميزة للانتشار والسلوك الكئيب هذا لا تجدى الكثير فى تحقيق الاتصال .

وإن أداء التمرين (أب) رقم (V) والذى يتسم بالانتشار والمرح لايعد مثالاً على السلوك المثالى فى هذا المقام . وذلك على الرغم من أن كل الأمثلة الآتية من (V) حتى (viii) تبدو وكأنها تعبر على وجه الخصوص عن العاطفة والمشاعر ومثل هذا الشعور بالعاطفة لا يتجه مباشرة إلى نقطة أساسية أو لا يركز على نقطة ما . وبطبيعة الحال ، إن الشخص الذى يقوم بأداء مثل هذه الحركات يعوزه الإدراك وقد يكون ذلك نتيجة للنقص فى إدراك العلاقة المرئية فيما بين المؤدى والمتفرجين . فإن عنصر الزمن ليس له أهمية هنا ولذا فإن الانتباه يعوزه التركيز على نقطة ما . ولقد أطلق لابان على الصفات المميزة للأداء الغير متكامل أى الانسيابية – والوزن "Flow - Weight" (والتى تتقابل مع عنصرى المكان – والزمن) أنهما يمثلان موقفاً حالماً "a dream - like attitude" .

*** المثال (٢أ) :**

سوف نربط الأداء هنا بعنصرى المكان والانسيابية ، والذى سيساعد على اعطاءنا المعلومات اللازمة بأين وكيف "Where and How" وهيا بنا نستكشف إمكانات عنصر المكان أولاً :–



عنصر المكان :-

نحن نعرف أن عنصر المكان يتناول نوعًا من المشاركة الداخلية الخاص بعملية الانتباه التى قد تكون مركزة أو شاملة ولقد أضفنا إلى مثل هذا العنصر عنصر الانسيابية ولذا فإن التركيز أو التأكيد الناتج عن ذلك يبدو وكأنه تركيز على الذات نفسها وقد تكون ذا معنى أعم أى نوع من التركيز ذا الطابع الكونى .

(i) فلتركز على نفسك إلى جانب أن تضع فى اعتبارك أداء الحركة نفسها .

(ii) إن التركيز "Focus" هنا يبدو وكأنه خارجى وله طابع كونى أى أنك تستطيع الإمساك بيد زميلك ولكن لاتعطى مثل هذه الحركة أى نوع من الانتباه كغيرها من الاشياء .

عنصر الانسيابية :-

نحن نعرف أن عنصر الانسيابية يتناول المشاركة الداخلية الخاصة بمرحلة الاستمرارية ويمكن أن نقول إن هذا العنصر إما حر أو مقيد ويرتبط هذا العنصر الآن بعنصر المكان بحيث تكون الصفات المميزة إما حرة أو مقيدة .

(iii) ابسط يديك بحيث توحى بتخليك . Reach out with abandon .

(iv) ابسط يديك بتوتر . Reach out with restrain

* **عنصرى المكان والانسيابية :-**

يهتم هذا العنصر بالاجابة على أين وكيف "when and How" إلى جانب المشاركة الداخلية لكل من مرحلة الانتباه "Attention" والاستمرارية "progression". ولتحاول أداء مثل هذه الحركات الآن .

(v) التركيز الكونى المصحوب بنوع من التخلى .

vi) التركيز الكونى المصحوب بنوع من التوتر .

vii) التركيز على الذات بنوع من التخلى .

viii) التركيز على الذات بتوتر .

وكم أتمنى أن لا تكون قد نسيت الحركة الأساسية التى أدت إلى مثل هذه التدريبات آلا وهى محاولة بسط يديك فى موضع أمامى والإمساك بيد زميلك . وكم يبدو من التدريبات التى يجب أدائها من (v) إلى (viii) أنه لا يهتم كثيراً بهذا الصديق . وإن التركيز على أداء زميله يبدو سطحيًا فى أحسن حالاته أى أنها تميل إلى تجاهله تمامًا . وإن مثل هذا السلوك الذى يصاحبه نوع من التخلى أو التوتر abandon or restraint يبدو متباعداً بصورة غريبة فى هذا الموقف .

وفى أداء التمرينات رقم (v) و (vi) يظهر نوع من النقص فى الشعور بالالتزام تجاه أداء مثل هذه التمرينات . وربما يكون هناك أشياء أخرى نجدها تتطلب نوع من الانتباه المساوى والطفيف والعام ومن الواضح أنه أثناء أداء تمرين رقم (vii) أى التركيز على الذات بنوع من التخلى والتمرين رقم (viii) أى التركيز على الذات بنوع من التوتر فإننا نشعر بنوع من الاحتواء فضلاً عن أى تمرين أخر ! وإن عنصر الوزن لايكاد يكون ذا أثر هنا لذا فإن الصفة العاطفية هنا (أى القصد Intention) ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع عنصر غير موجود بالفعل . ولقد أطلق لابان على الأداء الغير متكامل أى عنصرى المكان – والانسيابية انهما يمثلان نوع من الموقف البعيد أو النائى "Remote attitude" .

* مثال رقم (٢ب) :-

سوف نربط الحركة التى تهمنا الآن بعنصرى الوزن والزمن وهى تساعد على إعطاء معلومات خاصة بماذا وأين "What and When" .

*** عنصر الوزن : Weight**

فإن الوزن كما نعرف يتناول المشاركة الداخلية المقصودة ويمكن أن يكون قوياً ويتسم بالخفة فى آن واحد ، حيث لانجد أى إشارة إلى الحيز المكانى هنا فى مثل هذا الأداء الغير متكامل لذا فإننا نجد حركات الأداء الجسمانية معبرة بصورة كبيرة عن المشاعر والعواطف لذا :-

(i) فإن حضورك قد يعبْر عن ارتباط شديد .

(ii) أو يمكن أن يعبر عن لمسة سطحية ومتسمة بالخفة .

*** عنصر الزمن : Time**

يتناول المشاركة الداخلية الخاصة بمرحلة اتخاذ القرار ويمكن أن تكون مستمرة أو تحدث بصورة مفاجئة وهى تتأثر بالصفة العاطفية الغالبة على عنصر الوزن .

iii) يمكن أن يكون لحضورك أو وجودك أثر يبعث على الشعور بالدفء (المفاجأة) .

iv) أو قد يبعث على الشعور بالحذر (ممتد) الذى نضعه فى اعتبارنا .

*** عنصر الوزن – والزمن : Weight - Time**

نحن نهتم بمعرفة الإجابة عن ماذا وأين "What and When" حيث تكون مشاركتنا الداخلية نوع عن مرحلة اتخاذ القرار والقصد ولتحاول أداء مثل هذه التمرينات .

(v) بحضور ذا أثر دافىء ويعبر أيضاً علي نوع من الارتباط القوي .

(vi) بحضور ذا أثر دافىء معبراً عن لمسة سطحية .

(vii) بحضور ذا إدراك واعى معبراً عن ارتباط شديد .

(viii) بحضور ذا إدراك واعى معبراً عن لمسة سطحية .

وبالتأكيد، فليس هناك أى نوع من السلوك الذى يتسم بالبعد"remote" هنا. فإن التمرين (v) يبدو وكأنه طريقة دافئة وتتسم بالحفاوة عند تحية صديقك . وحتى عند أداء التمرين رقم (vi) فيبدو وكأنه يعبر عن موقف حقيقى متسماً بالمرح وخفة الدم . وربما يوضح أداء التمرين (vii) هذا موقفًا عقليًا عميقًا وكيف أننا نشعر به بقوة . وفضلا عن ذلك ، فهل الادراك الواعى واللمسة السطحية هذه المقصود بها هنا أن المؤدى تنتابه بعض الشكوك أو الظنون الخاصة بأداء التمرينات ؟ أم أن هناك مشاكل أخرى تشغل باله ؟ ويغلب على أداء مثل هذه التمرينات الشعور الشخصي بالعواطف إلى جانب التورط فى ذلك أيضًا. ولقد أطلق لابان على الصفات المميزة للأداء الغير متكامل الذى يعتمد على عنصرى الوزن – الزمن الموقف القريب "Near attitude" وكلمة قريب هنا تأتى فى مقابل كلمة بعيد أو ناء السابق ذكرها.

*** مثال ١٣ :**

هيا بنا نستكشف الآن أخرز وجين من الأداء الغير متكامل ونحن نركز هنا على عنصرى المكان والوزن
'Space and Weight'

*** عنصر المكان : Space**

يجب أن نذكر أنفسنا بأن عنصر المكان هنا يعتمد على المشاركة الداخلية الخاصة بمرحلة الانتباه "Attention" والتى تساعدنا على المعرفة بطريقة مباشرة أو مرنة

أين يحدث ذلك فى مكان المجال الحركى الموجه . وكلما تمكنا من تحديد عنصر الحيز المكانى أثناء الأداء كلما أصبح تعريف الشكل أكثر وضوحاً.

i) يمكن للتركيز أن يكون قوياً بصورة مباشرة .

ii) أو قد يكون التركيز ملحوظاً ولكن بإسلوب مرن .

* **عنصر الوزن :** يعتمد على المشاركة الداخلية لمرحلة الانتباه وقد يشعر الجسم بما يلى :

iii) العناد والحسم الشديد "Strongly resolute, stubborn" .

iv) بالخفة والحساسية المفرطة ودرجة عالية من التلقى .

* **عنصرى المكان – والوزن :– "Space - Weight"**

وهى تهتم بالإجابة على أين وماذا "Where and What" وتكون المشاركة الداخلية نوعاً من الانتباه والأداء المقصود ولتحاول بسط يدك لكى تمسك بيد زميلك .

(v) وذلك عن طريق التركيز المباشر والقوى الذى يعبر عن صفات العناد والحسم الشديد .

vi) عن طريق التركيز المباشر والقوى الذى يصاحبها نوع من الخفة والحساسية المفرطة ودرجة عالية من التلقى .

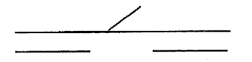
vii) أو التركيز الذى يبدو مرن فى إلقائه للضوء على الأداء الحركى ويصاحبه نوع من الخفة ودرجة عالية من التلقى .

ومما سبق يتضح أن مثل هذه التمرينات من (v ⟵ viii) تبدو وكأنها نوع من السلوك الذى يتسم بالثبات وفى نفس الوقت يعتمد على غيره من الحركات . ففى التمرين (v) فإن المؤدى يركز بشدة على الأداء الحركى وذلك بنوع من قوة

الارادة ، فى حين فى التمرين (vi) فيبدو أن أداء المؤدى يغلب عليه نوع من التركيز الذى يتصف بالخفة فى الأداء والاستيعاب وبالإضافة إلى درجة عالية من التلقى . أما فى التمرين (vii) فهو يتسم بالمرونة والحركات السريعة ولكن يبدو أن هناك إرادة قوية أو تصميم قوى للاستمرار فى أداء هذا التمرين وهل يمكن القول أو هل تكون أحد التفسيرات أن المؤدى ذو قلب طيب ولكنه يشعر بالحيرة أثناء أداء مثل هذه الحركات ؟ فى حين أن التمرين (viii) يتسم بالخفة فى الأداء أى نوع من الأداء المرن الذى يصاحبه نوع من الحساسية المفرطة والرغبة فى التلقى ولابد وأن ينعقد العزم بصورة كافية وقوية على تنفيذ هذه المهمة وذلك إذا ما صاحبها نوع من التركيز الرقيق والمرن . ومن ناحية أخرى، فإن هذا يوضح مدى رقة المشاعر التى تنقلها لنا مثل هذه الحركات . ومثل هذه التمرينات المختلفة توضح غرض ما ؛ الاعتماد على شيء ما والثبات . ولقد أطلق لابان على الصفات المميزة للأداء الحركى الغير كامل والذى يعتمد على عنصرى المكان – والوزن الموقف أو الاتجاه الثابت "Stable attitude".

*** المثال (٣ب) :-**

سنربط الأداء الحركى هنا بعنصرى الزمن والانسيابية وسيساعدنا ذلك على إعطاء المعلومات اللازمة عن متى وكيف "When and How"



*** عنصر الزمن :-**

نحن نعرف أن عنصر الزمن يمكن أن يتصف بالاستمرارية أو المفاجئة وهو يتناول المشاركة الداخلية التى تسبق مرحلة القرار . فإن قرارك بأن تمسك بيد زميلك قد :-

(i) يحدث ببطء . "Slowly forthcoming"

(ii) فجأة أو بنوع من التغير المفاجيء .

*** عنصر الانسيابية :-**

يتناول المشاركة الداخلية التى تسبق مرحلة الاستمرارية هذه والتى تتسم بكونها حرة أو مقيدة . ويمكن أداء هذه المهمة كالآتى :-

iii) انسيابية حرة بسيطة .

iv) انسيابية متقطعة مقيدة .

*** عنصرى الزمن – والانسيابية :**

هى تهتم بالإجابة على أين وكيف "Where and How" وتكون المشاركة الداخلية التى تسبق مرحلة اتخاذ القرار والاستمرارية وهى تتصف بما يلى :-

v) قرار بطىء يصاحبه نوع من الاستمرارية الحرة ويكون مفعماً بالحيوية .

vi) قرار بطىء يصاحبه نوع من الاستمرارية المتقطعة .

vii) تغير مفاجىء عند اتخاذ القرار يصاحبه نوع من الاستمرارية المفعمة بالحيوية وتتسم بالبساطة والحرية .

viii) تغير مفاجىء عند اتخاذ القرار يصاحبه نوع من الاستمرارية المتقطعة .

فعند أداء تمرين رقم (v) فلقد أخذ المؤدى كفايته حتى تمكن من الوصول لمثل هذا القرار وبعد اتخاذ القرار فهو يبعث على الشعور بالخفة والحياة والسلاسة . وإن اتخاذ قرار الإمساك بيد زميلك هذا قد استغرق بعض الوقت ولكنه يمضى بصورة سلسة وسهلة دون أية قيود . ففى أداء التمرين رقم (vi) فإن الوقت المناسب لاتخاذ القرار يعوقه التوقف فى البداية والاستمرارية المتقطعة فهناك أنشطة كثيرة ولكنها ذات طبيعة حذرة . أما عن التمرين (vii) فيبدو على المؤدى الإثارة أثناء الأداء ، حيث يصاحب التغيرات المفاجئة فى العقل استمرارية سهلة وتتسم بالحيوية وفى أداء

التـمـرين الأخـيـر (viii) أيضـًا هناك نوع من الحـيـوية والإثارة أثناء الأداء ولكن التغيرات المفاجئة التى تنتاب العقل تبدو وكأنها تؤثر على عملية الاستمرارية هذه مما تؤدى إلى رد فعل متقطع ومتقلب . وليس هناك نقطة مكانية محددة . وربما يكون لدى المؤدى أشياء كثيرة تشغل باله أثناء قيامه بذلك . وأن الإحساس الغالب أثناء قيامك بأداء مثل هذه التمرينات هو محاولة التكيف والتأقلم مع مثل هذه المواقف المختلفة . ولقد أطلق لابان على الصفات المميزة للأداء الغير متكامل الذى يعتمد على عنصرى الزمن والانسيابية (والتى نراها فى مقابل عنصرى المكان – الوزن) الموقف أو الاتجاه الحركى "Mobile attitude"

*** الحركية والاهتمام بالتفاصيل :–**

يبدو ضرورياً أن يأخذ المؤدى وقته للقيام بمثل هذه التمرينات . وأن التدرب أثناء وجود بعض الزملاء قد يكون ايجابيًا وذلك إذا ما سئلوا عن الحالة المزاجية التى يعكسها مثل هذا الأداء الحركى .

*** استكشافات أخرى :**

ولتجعل أدائك لمثل هذه الحركات الكاملة مصاحبًا للأصوات والكلمات والجمل القصيرة . ولنتذكر أن الصوت ما هو إلا امتداد للأداء الحركى ولذا فيجب أن يكون طبيعياً نابعاً عن اتجاه داخلى موضحاً نمط الأداء الحركى الغير متكامل .

تذكر :

فلنستخدم مثل هذه الانماط الأدائية فى مواقف أخرى . ولو قمت بالعمل مع زميل أخر فستجد أنماطاً مختلفة لأدائها . ولتحاول التدرب على ذلك بحرية كاملة ولكن لا تنسى كيف قمنا بتحليل حركات الأداء الأساسية فى هذا الفصل والتى تعبر عن اتجاهات أو مواقف داخلية .

* الفصل الثامن عشر *

الدوافع الأربعة

تتضمن مثل هذه الدوافع ثلاثة عناصر حركية ولذا فهى أكثر تعقيداً من الأداء الغير متكامل السابق ذكره . ويمكن إدراك الصفات المميزة لمثل هذه الحركات فى حالات الأداء الحركى للوظيفة ، ويمكن التعبير عنها بوضوح عندما نستعيض عن حركة الانسيابية هذه بعنصر من العناصر الثلاثة الآتية :-

يؤلف دافع الأداء "Action drive" فيما بين عناصر الوزن والزمن والمكان .

يؤلف دافع الرؤية "vision drive" فيما بين عناصر الانسيابية والزمن والمكان.

يؤلف دافع السحر هذا "Spell drive" فيما بين عناصر الوزن والانسيابية والمكان.

يؤلف الدافع العاطفى "Passion Drive" فيما بين عناصر الوزن ، والانسيابية والزمن .

*** دافع الأداء : "Action Drive"**

يمكن أن نربط بين حركات الأداء الثمانية الأساسية وبين هذا الدافع وذلك عن طريق المزج فيما بين عنصر الوزن والزمن والمكان . ولذا فإن عنصر الانسيابية لا يكاد يظهر هنا أى أنه مستتر . لذا فإن ما يميز مثل هذه الحركة هى كونها ذات وظيفة موضوعية أى أنها حركة لايصاحبها أى نوع معين من المشاعر أثناء أدائها (على الرغم من ذلك فإنك تشعر بمتعة فنية عند رؤيتك للعامل يقوم بأداء عمله بمهارة بطريقة يدوية ورؤيتك أيضًا لخبير محنك يعرف الأداء الحركى المناسب لمثل هذه الوظيفة) وعلى الرغم من أن التركيز هنا فى هذا الدافع على أداء الحركات بصورة واضحة فضلاً عن الشعور بأى نوع من المشاعر إلا أن ذلك يعد عنصراً مصاحباً أيضاً.

وأننى سوف أحاول أن أتوصل إلى تفسيرً خالص "Pure" لكل من هذه الدوافع الثلاثة قبل التطرق إلى مناقشة أية أمثلة .

*** دافع الرؤية : "Vision Drive"**

إن دافع الرؤية هذا يصبح كالرؤية Vision -like عندما يحل عنصر الانسيابية مكان عنصر الوزن . وهناك ثلاثة عناصر من الجدول الذى أوضح سابقًا الأداء الغير متكامل (صـ ١٢٩) لابد لان عنصر الوزن آلا وهم : الانتباه (عنصرى المكان والزمن)، البعد "Remote" (عنصرى المكان والانسيابية) والأداء الحركى "Mobile" (عنصرى الزمن والانسيابية وأنك تتذكر بطبيعة الحال أننا قد تناولنا مثل هذه العناصر بالشرح كل على حده فى الفصل السابق . وعند تآلف مثل هذه العناصر كما يحدث فى هذا الدافع فإن مدى تأثيرهم على السلوك يظهر فى عملية التلفظ به وليس فى التعبير عن المواقف الداخلية . وأننى أعتقد أننى أستطيع شرح ذلك من خلال تخيل موقف خيالى وربط هذا السلوك بكثير من الصفات التى توجد فى الحالات السابق ذكرها .

*** المشهد :-**

نجد مضيفة فى انتظار مجموعة من الركاب ولقد وصل بعضهم بالفعل . وعندما يكتمل العدد تبدأ فى إعداد المشروبات لتقديمها . وهى مضيفة محنكة وذلك يظهر فى تصرفاتها المحكمة والتى تتسم بالسلاسه والهدوء ويتشتت انتباهها عندما تنظر للموقف ككل أو عندما تلقى عليه نظرة عامة . ويبدأ أحدهم فى الهمس لكى ينبهها أنه قد حان الوقت لتقديم المشروبات . وفى هذه اللحظة لاتستطيع الاستمرار فى خطتها لأنها قد فقدت الحافز الذى يشجعها على ذلك . فهى غير قادرة وتشعر بالعجز، وهى تحتاج أيضًا إلى عنصر الوزن لكى يجبرها على أداء أى شىء . وهى واعية تمامًا لما يدور حولها وتدرك أيضًا أنها يجب أن تقدم المشروبات ولكنها لاتستطيع أن تستمر فهى قد وقعت فى شرك دافع الرؤية .

وإن أى محاولة للاعتماد على آلة ما أثناء الأداء سيكون بمثابة مشكلة كبيرة

للمؤدى فى هذه الحالة . فنحن نشعر بالخوف عندما نرى راقصة الباليه وهى على وشك أن تقفز على ذراع زميلها فى الأداء بينما يدخل هو فى حالة تشبه دافع الرؤية ويبدو عليه عدم الاهتمام وقد يبدو ذلك مصدر خطر للمؤدى نفسه ولراقصة الباليه .

وإن الأداء الحركى الأساسى فى حركة طرق الأصابع كما تعرف هى المرونة فى المكان والخفة فى الوزن والمفاجأة فى الزمن . ولكى نتنقل بهذه الحركة من الحيز الوظيفى لحيز التعبير عن المشاعر فيمكن أن يحل عنصر الانسيابية هذا مكان أى عنصر من المكونات الثلاثة الأساسية . وإذا قمنا باستبدال عنصر الوزن هذا بعنصر الانسيابية ، فالحركة الآن تشبه حركة طرق الأصابع ودافع الرؤية متضمنة حركات تتسم بالمفاجئة، الانسيابية الحره والمرونة ولقد حلت الانسيابية الحرة مكان الخفة والرغبة الرقيقة . ويمكن أداء الحركات الأساسية بنفس الطريقة .

*** دافع السحر أو الافتنان : Spell Drive**

إن دافع السحر هذا يبدو كذلك عندما نستبدل عنصر الانسيابية بعنصر الزمن ، وباعتبار عنصر الزمن ليس ذا قيمة فإن الموقف الداخلى لايهتم بالقرارات المفاجئة أو المستمرة . وهناك ثلاثة متغيرات جديدة من جدول الأداء الغير متكامل (سبق ذكره) لاتمثل عنصر الزمن وهم كالآتى : الحالة التى تشبه الحلم "Dreamlike" (عنصر الانسيابية والوزن) حالة البعد (عنصرى المكان والانسيابية) وحالة الثبات (عنصرى المكان والوزن) وينتج عن تآلف مثل هذه العناصر أثر ملحوظ على السلوك . وسوف نعرض الآن موقف خيالى أخر يربط بعض الصفات التى سبق ذكرها :-

*** المشهد :**

يدخل الممثل على خشبة المسرح ويبدأ فى الأداء التمثيلى بصورة جيدة ويستمتع المتفرجون بأدائه . وبعد فترة ما يزداد تركيزه على ذاته وتتصف نواياه بالثقل ويطفو عليها جو من الكآبه . ويبدو أنه يكافح ضد وصوله الذى يتسم بنوع من الانفصال أو الانعزال ، ولايستطيع أن يخلص نفسه من هذا الموقف دون أن تكون لديه القدرة على

اتخاذ القرار . وإذا لم يضع عنصر الزمن فى اعتباره فهو يبدو وكأنه منعزل عن كل شىء حوله أى أنه فقد أى اتصال مع الحقيقة . ويتوقع زملائه الممثلون إلى جانب المتفرجين أن يقوم بشىء ما ولكن فى مثل هذه الحالة لايستطيع ذلك ، فذلك شىء خارج عن إرادته . فيمكن أن يقهقه بصورة غير طبيعية ويبدو غير قادر أو عاجز عن اتخاذ القرار . ومهما حاول التركيز وبدت رغبته قوية وحتى لو استخدم أسلوب انسيابى لكى يساعده على استكمال دوره فإنه دون عنصر الزمن فهو يشعر شعور لحظى وكأنه مستمر فى أداء دوره فى منطقة خارج نطاق الزمن "timeless Zone" . فإنك تشعر وكأنك تحت تأثير التنويم المغناطيسى وكما أطلق عليها لابان الافتتان "Fascination" ولقد وصفها وكأن هناك كائن صغير قد تمسمر لرؤيته الآصلة العاصرة (بواء أميركية استوائية تتميز بضخامتها وقوتها الماحقة) .

فى حين أنه فى واقع الرؤية فإن المضيفة لم تستطع الاستمرار فى خطتها لأنها لم يكن لديها أى نوع من النية أو الرغبة الشديدة ، أما عن الممثل فى دافع السحر فلديه الرغبة ولكن تعوزه القدرة لكى يتخذ أى قرار والذى سوف يساعده بدوره على التخلص من مثل هذه الحالة العاطفية . وأننى لا أعرف إلا القليل عن سوق البورصة ولكن يمكن أن أتخيل ماذا سيحدث إذا ما أصاب من يقيمون بذلك دافع السحر وأدركوا أنه من المستحيل اتخاذ القرارات . فهذا سيؤدى بدوره إلى فقدان مبالغ طائلة من المال .

وإن الحركة الأساسية فى أداء حركة الانزلاق هذه ، كما تعرف هى حركة يجب أن تتسم بالمباشرة بالنسبة لعنصر المكان والخفة بالنسبة للوزن والاستمرار بالنسبة للزمن . وإذا ما حولنا ذلك لأسلوب يساعد على التعبير عن مثل هذه المشاعر ، فإننا سوف نستبدل عنصر الزمن بالانسيابية . ونحن الآن بصدد حركة انزلاقية تشبه عملية ساحره وهى تتضمن صفات كثيرة مثل الخفة / المباشرة / والانسيابية الحرة ومن الممكن أن تقوم بأداء باقى الحركات الأساسية بنفس الطريقة .

* الدافع العاطفي "Passion Drive" :

يصبح الدافع العاطفى متسماً بالعاطفية عندما نستبدل عنصر المكان (أى الانتباه attention) بعنصر الانسيابية . ونجد ثلاثة متغيرات لا تصف أو تناسب عنصر المكان وذلك بناء على جدول الأداء الغير متكامل السابق ذكره وهم كالآتى الحالة التى تشبه الحلم (الانسيابية والوزن) حالة القرب (عنصرى الوزن والزمن) حالة الحركة (عنصرى الزمن والانسيابية) وينتج عن تآلف هذه العناصر (التغيرات) الثلاثة نموذج سلوكى يتصف بالعاطفة المحتدمة .

* المشهد :-

لقد ذهبت إلى قاعة الاحتفال الملكية لكى استمع إلى أوركسترا لندن التى تعزف السيمفونية الأولى لماهلر "Mahler's First symphony" . ولبعض الوقت فإنك تركز على الاستماع للموسيقا والاستمتاع بها دون أى تشتيت للانتباه . وتشعر تدريجياً بالتغير حيث أدى استمتاعك بالموسيقا إلى أن نشعر بنوع من السمو والمرح ولقد سيطر هذا الشعور عليك حتى إنك لاتستطيع التركيز فى غير ذلك . ففى مثل هذه الحالة يبدو الأمر وكأنك لاتلقى بالاً للأوركسترا وعزفها ويبدو الأمر وكأن مثل هذه العاطفة قد ملكت عليك أمرك وعندما يختفى مثل هذا الشعور فإنك قد تنتقل من حالة السمو و الانتعاش هذه إلى أن تسبح فى جو من الكآبة "bathed in gloom" .

وانك لاتستطيع ادراك أى شكل دون وجود عنصر المكان هذا وذلك لأنه إذا لم يوجد أى نوع من المباشرة أو المرونة فى الملاحظة أو حتى نقطة للتركيز فإن الإدراك المكانى يكون معدوماً ويؤدى إلى إحساس قوى يسيطر على الجسم .

وقد يواجه مصمم الألحان الراقصة بعض المشاكل إذا ما تشتت انتباه أحد الراقصين. وذلك لأن الإحساس بعنصر المكان والشكل سيتلاشى وهذا سيشكل بطبيعة الحال مشاكل للراقصين لأنه يميل إلى التركيز بصورة كبيرة على ذاته وأحاسيسه

ومشاعره . وتتسم حركة الأداء الأساسية فى الحركة الطائرة بإنها غير مباشرة وخفيفة ومستمرة . ولكى نصل إلى أسلوب أكثر تعبيراً عن المشاعر ، فنحن نستبدل عنصر المكان بعنصر الانسيابية هذا وتتسم الحركة الأدائية الآن بالانسيابية الحرة / الخفة / الاستمرار ، وينتج عنها عاطفة أشبه بالحركة الطائرة . ويمكن التدريب على غيرها من الحركات باتباع نفس الأسلوب أو الطريقة .

حسناً ! هنا نصل لنهاية رحلتنا الحركية ، فهى جزء صغير من الرحلة التى مازالت مستمرة ، ومازالت تعاليم لابان مثيرة بصورة كبيرة ذلك لأنها تؤثر على البشرية كلها أما بالنسبة لى فاننى مازلت أتعلم منها وأشعر بالإثارة أثناء طرق كل هذه الإمكانات إلى جانب أننى مازلت أيضًا استكشف وأختبر أفكارى وأعمل على تطويرها . وكم أتمنى أن أكون قد نجحت فى نقل حماسى لقارىء هذا الكتاب وأن ذلك سيحثه على استكمال الرحلة بنفسه .

* الفصل التاسع عشر *

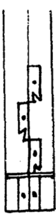
الخطوات

لقد ذكر لى الكثير من طلاب الأداء التمثيلى أنهم يواجهون نوعًا من الرعب أثناء أداء الخطوات "Steps" عند تعلم الرقص ، ويبدو أن الفتيات يواجهن مشاكل أقل وقد يكون ذلك بسبب التحاقهن بفصول الرقص منذ الطفولة . حسنًا ! إذا وجدت نفسك واقفاً على القدم الخطأ "Wrong leg" وقد حدث أنك تقف على القدم الصحيحة، فإنك تعرف أن القدم الصحيحة للأداء هنا هى القدم اليسرى ! ولكن المشكلة هو أنك على الرغم من اتباعك لمثل هذه التعليمات بحذافيرها إلا أنك تستخدم القدم الخطأ ؟ وأننى سوف أذكر مثالاً بطريقة عشوائية وهو يتعلق بعدم معرفتك بالمكان الذى يجب أن تضع فيه وزنك . وكما سترى ، فإن ذلك يسهل التغلب عليه . ففى هذه الحالة تصبح الراقصات مثل رقصة الباڤانس Pavanes والمينوتس "Minuets" والڤالس "Waltzes" ، والبولكا polkas والرقص بالنقر "tap routines" والتانجو "tangos" فى متناول اليد .

فإن مجموعة الرموز هذه – هنا فى هذا الفصل تلتزم بالرموز التى سبق استخدامها والتى ستظل أساسية خلال تناول هذا الكتاب – وسوف نركز على الاتجاه والمستوى فى هذا الفصل . وأن العلامات التى تظهر على يمين المدرج الموسيقى "Stave" توضح حركات القدم اليمنى فى حين توضح العلامات التى على اليسار حركات القدم اليسرى ولتتذكر أنه يجب أن تقرأ مثل هذه العلامات من أسفل الصفحة إلى أعلاها .

ما الخطوة ؟ إن الخطوة هى عبارة عن نقل الوزن من قدم إلى القدم الأخرى .

تتقدم القدم اليمنى للأمام. The right foot steps forward.
تتقدم القدم اليسرى للأمام. The left foot steps forward.
تتقدم القدم اليمنى للأمام. The right foot steps forward.
ونحن نبدأ الأداء وأقدامنا فى موضع البدء . We start with our feet together in stance.



As the previous exercise but we are travelling backwards with backward steps. Make sure you transfer the weight with each completed step .

سنقوم بأداء الخطوات كما هو الحال فى المثال الأول ولكن ستتجه القـدمـان إلى الخلف ولتـتـأكـد أنك تنقل الوزن عند أدائك لكل خطوة كاملة .

Stance الموضوع

Moving sideways to the right . Moving sideways to the left.

يتحرك جانبياً نحو اليمين . يتحرك جانبياً نحو اليسار .



وسوف تلاحظ أنه فى هذين المثالين ، فإن الخطوات تتغير حيث تختلف مواضع القدم فقد تكون تارة مفتوحة وفى حالة أخرى تتقاطع . وهذا يوضح أنك عندما تخطو خطوة فى اتجاه اليمين بقدمك اليمنى فهذا يعنى أن القدم مفتوحة الآن . وعندما تخطو بالقدم اليسرى إلى اليمين فهذا يعنى أنك يجب أن تعبر فوق القدم اليمنى وهذا يجعلك فى موضع الاستعداد لكى تتقاطع مع القدم الأخرى وينطبق ذلك إذا قمنا بعكس المواضع .

* ويمكن أن تتجه إلى الخلف أو الأمام مع الميل نحو اليمين واليسار .

كما هو موضح أدناه :-

الميل إلى الشمال والخلف بالساق اليسرى. Left-back with the left leg.

الميل إلى اليمين والخلف بالساق اليمنى. Right-back with the right leg.

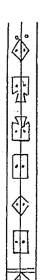
تتقدم القدم اليسرى لليسار Left-forward with the left leg.

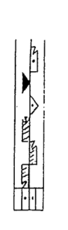
تتقدم القدم اليمنى لليمين Right-forward with the right leg.

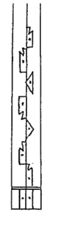
الموضوع . Stance .

ونحتاج الآن إلى موسيقا تتسم بالخفة وذات إيقاع منتظم ، ولترى إذا كنت تستطيع فهم مثل هذه التمرينات :-

تمرين (ج) Exercise C تمرين (ب) Exercise B تمرين (ا) Exercise A







كيف يحدث ذلك ؟

*** تمرين (ا) :-**

يبدو هذا التمرين سهلاً حيث يكون وضع الخطوات كالآتى :-

تتقدم القدم اليمنى للأمام واليسرى للأمام ، ونخطو خطوة نحو اليمين وتتحرك القدم اليسرى للخلف وعندما تتجه لليسار ، تتقدم القدم اليسرى للأمام واليمنى أيضاً .

*** تمرين (ب) :-**

إننى أوضح شكل التغير فى المستوى أى الوضع ؛ فيكون وضع القدم كالتى :- تتحرك القدم اليسرى خطوة نحو الخلف عالياً ، والقدم اليمنى خطوه نحو الأمام عالياً. وتتحرك القدم اليسرى نحو الأمام ثم تتحرك اليمنى خطوة متوسطة نحو اليمين ثم تعبر اليسار نحو اليمين بعمق ثم تخطو القدم اليمنى خطوه متوسطة للأمام .

***تمرينج:-**

يعد هذا التمرين نوعًا من الاختبار لبراعتك ومهاراتك ومحاولة منى لعدم إضافة أى نوع من العلامات الرمزية (الرموز) . فيبدأ هذا التمرين بإن تأخذ القدمين وضع الانفراج – ثم تتحرك القدمان معًا وترجع إلى الوضع السابق مرة ثانية وتتحرك القدمان مرة ثانية للأمام وللخلف ثم تنتهى فى موضع الانفراج . ولكى تضمن أن تكون حركة ساقيك معاً وفى آن واحد فلتبع كل موضع بوثبة ؛ أى أن كل حركة فى أداء هذه التمرين ستصاحبها وثبة . ويمكن القيام بأداء الثلاث مواضع المختلفة بصورة تتابعية . وإذا قمت بالعدد أثناء أداء مثل هذه الحركات إلى أربعة ، فسيتبقى لديك أن تعد حتى رقم ثلاثة حتى تصل لنهاية التمرين ويمكن النظر إلى ذلك على أنه نوع من الاسترخاء أثناء أداء الحركات ويمكن أن تضيف أيضًا ثلاث خطوات أو وثبات خاصة بك .

ولتتذكر ، إن الانتقال من خطوة إلى خطوة ليس أمراً صعباً وإنما هى مسألة تعتمد على نقل الوزن من قدم إلى أخرى . فعلى سبيل المثال :– إذا تم نقل الوزن من القدم اليسرى إلى اليمنى ، فإن القدم اليسرى مازالت راكزة على الأرض لذا فهى لا تحمل أى نوع من الوزن ، وإذا كان ذلك يثير قلقك فلترفع قدمك ببطء من على الأرض .

*** نصف الخطوة – والخطوات الكاملة : Half-Steps and Whole Steps**

يسهل فهم مثل هذه العملية وهى تعتمد على نوع من التقسيم المنطقى :–

i) يعد أى تحميل (نقل) منفرد للوزن يبدأ أو ينتهى فى موضع محدد للقدم (مغلق) نصف خطوة "Half-Step" .

ii) ونعتبر أى تحميل (نقل) منفرد للوزن يبدأ وينتهى فى موضع مفتوح خطوة كاملة "Wholestep".

وفى معظم التمرينات أو التدريبات التى قمت بالتنويه عنها ، فعادة ما كان يتطلب التمرين الساقان معًا (وكان من الممكن أن أبدأ مثل هذه التمرينات بالأرابسك* ولكن ذلك كان سيتطلب إضافة رموز جديدة) .

ولذا فقد اعتمدنا فى مثل هذه التمرينات على الانتقال من الوضع المغلق إلى المفتوح أى القيام بنصف الخطوة ، وتتبع ذلك خطوة كاملة على اختلاف المستويات والاتجاهات .

* ملحوظة : إن نصف الخطوة والخطوة الكاملة ما هى إلا عملية انتقال للوزن .

---

* الأرابسك "arabesque" :– وضع من أوضاع رقص الباليه يقف فيه الراقص على إحدى قدميه، ماداً إحدى ذراعيه إلى الأمام راداً القدم والذراع الأخريين للوراء(مترجمة) .

* ماذا عن التمرين ج ؟

حسناً ! إن أداء مثل هذا التمرين لايتضمن أى نوع من عملية نقل الوزن من قدم للأخرى . بل على العكس من ذلك فنحن نحتفظ بالوزن فى الوسط بل أنه يكون متوزعًا خلال أداء هذا التمرين . ونحن لانقوم بنصف خطوة أو خطوة كاملة وإنما نقفز بالقدمين فى آن واحد وفى اتجاهات مختلفة أيضًا . ولتحاول ارتجال أشكال مختلفة للنصف والخطوة الكاملة ويمكن أن تقوم بذلك بمفردك أو مع زميل لك ، ثم تقوم بإعطاء أو توضيح ذلك فى إحدى التمرينات التى تعطيها للتلاميذ . فسوف يساعدك كثيراً أن تدرس وتتعلم من الأخرين . وإن الربط فيما بين التدريس والتعليم سيعطيك الفرصة لكى تختبر ذاكرتك وتزيد ثقتك بنفسك . وربما يبدأ هذا التمرين المرتجل بانسيابية مقيدة "bound Flow" التى تحتاج بدورها لوقت لنتعلمه فلتتوقف وتتجه يمينًا . ولكن عندما تشعر بالثقة فى نفسك فسوف أطلب منك أن ترقص بانسيابية حرة "Free Flow" والتى تبعث على الشعور بنوع من الثقة والمتعة فى نفس الوقت .

* **التنويعات :**

i) وإذا ما أصبح الأمر سلسًا فلتجعل أدائك الحركى هذا يصاحبه نوع من التصفيق والإيقاع .

ii) ولتقم بأداء مثل هذه الحركة كما تعودت لتتبعها بربع استداره تتجه فيها أثناء التمرين إلى جزء أخر من الحجرة التى تؤدى فيها التمرينات بحيث تصبح الآن فى المقدمة . ولتكرر أداء سلسلة التمرينات هذه ولكن فى اتجاه جديد .

iii) وتصبح التمرينات السابقة معقدة وذلك إذا ما اشتملت الرقصة على استدارة جزئية (أو لفة جزئية) "part-turn" .

iv) ولتحاول أداء نصف أو ثلاثة أرباع دورة أو حتى دورة كاملة قبل تكرار مثل هذه الرقصة .

*** ما تعريف الإيماءة ؟**

الإيماءة هى حركة ما فى أى اتجاه ، ولا تتقيد بمستوى معين ولا تتطلب أو لاتعتمد على عنصر الوزن . ونحن نهتم بالإيماءات الناتجة عن حركة القدم فى هذا الفصل . فإن الإيماءة التى تعتمد على مستوى عميق تتم بعيداً عن الأرض ، أما إذا كانت الحركة تعتمد على مستوى وسيط فإن ذلك يتطلب أن تكون الركبة مرتفعة إلى حد ما إلى جانب باقى الأجزاء التى يجب أن تكون مرتفعة . وعندما تخطو خطوة كاملة أو نصف خطوة ، فإن القدم ترتفع وتأخذ الرجل شكل القوس أثناء اتجاهها للأمام خلال المكان المتاح ثم تلمس الأرض مرة ثانية وتتحمل وزن الجسم كله مرة ثانية . وإن الحركة التى تعقب عنصر الوزن وقبل استرجاعه ، نسميها أو نطلق عليها الإيماءة "gesture" . وهكذا فإن كل نصف أو خطوة كاملة يصحبها إيماءة .

وعادة ما تستخدم مثل هذه الإيماءات كنوع من تزيين الرقص أو الأداء الكاريكاتيرى ، أى أنها لاتخدم أى هدف معين كما هو متوقع فى دافع الحركة فعلى سبيل المثال ، قبل أن تخطو القدم إلى الأمام تنحرف إلى أقصى اليمين ثم إلى الاتجاه الخلفى الوسيط ويعقبها انحراف نحو اليسار والذى يبدو عميقاً حتى تصل فى النهاية إلى نقل عنصر الوزن إلى وضع أمامى .

*** استكشافات أخرى :-**

وإذا كنت قد استوعبت ما سبق ذكره فلتحاول أداء ذلك :-

– فلتعد من (١) إلى (٤) ولتقم بأداء رقصة بسيطة تتكون من ستة عشر خطوة كاملة أو نصف خطوة . وعندما تصل بالعدد إلى رقم خمسة وتسعة و١٣ فيجب أن تغير الاتجاه أو تأخذ اتجاهاً جديداً .

فأثناء العد من واحد إلى أربعة فإنك ستتبع الاتجاه الطبيعى الذى تسلكه ، أما من خمسة إلى ثمانية فإنك ستتجه إلى اليمين بغض النظر عن الاتجاه الذى ستأخذه قدمك وعندما تصل إلى العدد من تسعة إلى (اثنى عشر) فإنك ستنظر للأعلى ، أما

عندما تصل إلى رقم ١٣ حتى رقم (١٦) فإنك ستنظر للخلف . وتبدأ فى تكرار ذلك منذ البداية .

ولقد استمتعنا بأداء مثل هذه التمرينات فى ورشة العمل الخاصة بالمسرح "Theatre Workshop" ولقد اتقنت الفرقة أداء مثل هذه التمرينات فى عروضها "performances" حتى أننى قد أضفت بعض التمرينات بصورة عشوائية وهى كالآتى :-

فلتعد حتى تصل إلى (٤) كما سبق ولكن فى هذه المرة فلتضع ذراعيك على رأسك، وعندما تصل بالعد إلى رقم (٥ ←—— ٨) فلتتجه بذراعك اليمنى نحو اليسار وأما عندما تصل بالعد من ٩ إلى ١٢ فسوف تتجه ذراعك اليمنى للأمام وأما عن الذراع اليسرى فسوف تأخذ وضع خلفى وعندما تصل إلى العد النهائى من رقم ١٣ إلى ١٦ فسوف يتجه ذراعك اليمين نحو اليسار فى حين يتجه ذراعك الشمال نحو اليمين.

ولتتذكر أنه بمجرد تعلمك لأداء مثل هذه الحركات ، فيجب أن تكون لديك الثقة الكافية لكى تقوم بأداء هذه الحركات بصورة صحيحة وأننى أحبذ أن تستخدم حركة انسيابية حرة عند الأداء . وإن سحب القدم فى الرقص النقرى لا يؤدى إلى تغير فى عنصر الوزن ، لذا فإن جر القدمين ماهو إلا نوع من الإيماءة التى تدل على أنه يمشى على الأرض متثاقلاً أى دون أن يرفع قدمه . ما رقصة الفالس ؟ ، فما هى إلا نصف خطوة يعقبها خطوة كاملة ثم يليها نصف خطوة . ولتأخذ الوقت الكافى لكى تقرأ مثل هذا الفصل حيث سيكون مدعاة للسرور أن تؤدى مثل هذه الحركات وتقدم ضرورياً للتسلية بالنسبة للمبتدئين أو حتى الخبير المحنك "expert" . ولا تخشى من أن ترتجل رقصات لك أو لغيرك .

* الفصل العشرون *

*بحثا عن الشخصية *

لقد أخذت دورك وقمت بقراءة المسرحية ، فكيف ستثتثمر المعلومات التى اكتسبتها عن الحركات فى أدائك ؟ فكيف ستبدأ ؟ وكيف يمكن أن تستغل التوليفات الحركية أحسن استغلال لكى تجعل الشخصية تبدو حية ؟ وأننى سوف أحاول الإجابة عن مثل هذه الأسئلة بالإشارة إلى أحد العروض التى قدمتها ورشة المسرح وهو مأخوذ عن مسرحيـــة لفدريكـو جـارثيا لـــوركـا "Federico Garcia Lorca" والتى "The Lovc of Don Perlimplin and Belisa in the Garden تعرف باسم غرام دون برليمبلن وبليسا فى الحديقة ويجب أن يكون تحليلى لهذه المسرحية مختصراً .

فهذه الدراما التراجيدية الكوميدية للوركا "Lorca" تدورحول ضابط كان يخدم فى الجيش ، أرستقراطى وكبير ويسمى برلمبيلين ولقد أقنعه محامى العائلة ماركولافا "Marcolfa" لكى يتزوج من فتاة صغيرة تسمى بيلسا "Belisa" . ولقد تحول قبوله لفكرة الزواج نفسه إلى عاطفة جياشة لعروسه الصغيرة . ولسوء الحظ بإن برلمبيلين "Perlinplin" عاجز ولكى يستطيع تحقيق أحلام بيلسا "Belisa"الرومانسية فقد اختلق عاشق خيالى (وهمى) لها . (الشاب ذو القبعة الحمراء) ولقد تمكن برلمبيلين "Perlimplin" من اختلاق هذه الشخصية حيث كان يتخفى ويعزف لبيلسا ويغنى لها سيريناداً* وكان ذلك يساعدها على تخيل الشخصية التى اختلقها . وبطبيعة الحال ، لم يستطع برلمبيلين "Perlimplin"مواجهتها ولذا قتل نفسه .

ومما سبق يتضح أن هناك موازنة بين الحقيقة والخيال فى هذه المسرحية ولقد تحولت

---

* السيريناد : عبارة عن لحن يعرف أو يغنى ليلاً فى الهواء الطلق ، وبخاصة من قبل عاشق تحت نافذة محبوبته .

مثل هذه الموازنة إلى صراع فيما بين الجسد والروح . ونجد فى هذه المسرحية كما هو الحال فى الكثير من مسرحيات لورشا فكرة العجز هذه . كما تعرض المسرحية أيضاً عنصر درامى أخر وهو العنصر الدينى حيث إنها توضح حب وكراهية لورشا للكنيسة وهى أيضًا مليئة بالكثير من الأفكار التى تتعلق بالمذهب الكاثوليكى . ومثل هذه الأفكار الرئيسية تظهر وتختفى وتتعايش وتتشابك وفى بعض الأحيان تظهر بصورة واضحة وفى أحيان أخرى بصورة طفيفة طوال أحداث المسرحية .

*** دون برلمبلين : "Don Perlimplin"**

يبلغ من العمر خمسين عامًا ولقب دون هذا يوحى بإنه ينتمى إلى عائلة أرستقراطية واستخدام هذا اللفظ فى القرن الثامن عشر فى أسبانيا يعنى أنه خدم كضابط فى الجيش ولقد عاش فى عزلة لبعض الوقت ولقد كان يسكن فى هذا البيت الكبير ويشاركه فيه محامى العائلة القديم ماركولافا ولقد كان سعيداً بعزلته وفضل أن يعيش فى عالم الكتب . وكان يبدو أنه يشعر وكأنه تائه عندما كان يتعامل مع أحد أو من خلال علاقاته الإنسانية فيما عدا ماركولافا . وفى ليلة زفافه غلب عليه سلوكًا متكلفاً والذى كان يشبه الأبطال فى أدب حقبة متقدمة .

ولقد لجأ برلمبلين "Perlimplin" إلى الخيال حيث إنه وجد نفسه أمام موقف لايستطيع التكيف معه ، ولذا فقد مكث بالمنزل طوال الفترة التى تسبق زواجه من بيليسا . وعندما قام باختلاق الشخصية الوهمية (الشاب ذو القبعة الحمراء) فقد بدت وكأنهما جزء من العالم الخارجى ولكنه فى حقيقة الأمر لم يخرج خارج حديقته فقد كان برلمبلين "Perlimplin" يرتدى غفّارة خضراء فى الفصل الأول فيبدو وكأنه قس أو راهب أما فى المشهد الثالث فقد كان يرتدى قبعة حمراء التى يرتديها الشاب وهذه القبعة كانت ترمز لمصارعة الثيران أى كانت رمزاً للرجولة ، والحيوية والشباب . ويمكن أن نقول أنه يصبح شخصية مختلفة تمامًا لاتمت بأية صلة لشخصيته الحقيقية عندما يرتدى القبعة الحمراء .

* **تحليل الأداء الحركي :-**

ويبدو أن الممثل لكى يقوم بأداء مثل هذه الحركات قد يتدرب سواء أكان تدريب صوتى أم جسدى بصورة منتظمة وذلك لكى يتخلص من أى أداء حركى خاص بطبيعته الشخصية "Personal movement habits" وسوف يكتسب الممثل بعض المعلومات الخاصة بعنصر الزمن .

ففى المسرحية ، قد عزل برلمبلين "Perlimplin" نفسه عن أى نوع من الاتصالات الإنسانية فيما عدا علاقته بماركولافا فمبرلمبلين شخصية انطوائية تستمتع بقراءة الكتب وليست لديه القدرة على اتخاذ أى قرار ولذا فسوف يتم تصوير مثل هذه الحياة الرغدة فى حواره وأدائه الحركى أيضًا . فلن يستخدم الممثل أثناء أدائه لمثل هذه الشخصية أى حركة تتسم بالسرعة أو القوة وسوف تكون مشيته بطيئة (أى أنها تنغمس أو تخضع لعنصر الزمن) إلى جانب انحناء كتفيه وذلك بسبب استغراقه فى قراءة الكتب .

ويؤدى إصرار ماركولافا على أن يتزوج برلمبلين "Perlimplin" إلى القضاء على سلامة النفسى الداخلى (أى توافقه النفسى) ويترتب على ذلك نوع من الاختلال فى الأداء الطبيعى للحركات ، حيث يجد الممثل نفسه أمام عمل مزدوج حيث يجب أن يقوم بأداء الحركات التى تعكس شخصية برلمبلين "Perlimplin" الأساسية من ناحية ومن ناحية أخرى فعلى الممثل أيضًا تجسيد الحركات التى تعكس اضطرابه وحيرته ؛ وهذا يعنى أن الممثل سيجسد الشخصية الانطوائية أى أنه يؤدى دور برلمبلين "Perlimplin" بصورة موضوعية . "Objectively" بمعنى أنه سيوضح طريقة اختياره لكتبه وكيف يقرأها ويضعها فى أماكنها ، ولأنه يحيا حياة منظمه فإنه سيحرص على أن يصل إلى البيت فى ميعاد تناول الواجبات ويذهب إلى فراشه بالليل فى ساعة محددة . وهذا يبدو كشىء روتينى قد اعتاده لسنوات عدة ، ولقد تغير ذلك عندما عقد العزم على الزواج من فتاة صغيرة ووقع فى غرامها . وكلما زادت حيرته فإن الإحساس بالحركة الذى كان مصاحبًا للأداء الوظيفى للحركات

سيصبح هو الغالب، ويصبح للإحساس الحركى السيادة فى المواقف التعبيرية التى تبدو فيها أهمية التجربة السيكوسوماتية ."Psychosomatic experience" .

ويمكن للممثل أن يستخدم حركات الظل فى أداء بعض الحركات وذلك لاستكمال أو مصاحبة أو حتى متابعة الأداء الوظيفى للشخصية . ويمكن للممثل أن يقف عند الأسلوب المتعمد هذا ويتخلى أو يضع حداً لأداء بعض الحركات وذلك قبل اتخاذه للقرار . كما أنه يستطيع أن يفكر أيضاً فى اللحظات أو المواقف التى يمكن أن يستخدم فيها حركات أدائية غير كاملة أو الدافع العاطفى ودافع الرؤية والسحر. وإن حركات اليد أو العين التى تتسم بنوع من العصبية البسيطة تمهد الطريق أو تساعد على الاستخدام غير المتناسق لعنصر المكان وذلك على سبيل المثال ، عندما يرتدى برلمبلين "Perlimplin" ملابس رقيقة غير تقليدية عند مواجهته لبليسا فى غرفة النوم . وعلى أية حال ، فإن الممثل هنا قد يحبذ فكرة أن يبرز شخصية برلمبلين "Perlimplin" وهو يلجأ للنماذج السلوكية الشكلية المفروضة من قبل العادات الاجتماعية . وفى مثل هذه الحالة ، فإن التعبير عن العصبية التى ستصيبه ستفصح عن نفسها بأسلوب مبالغ فيه فضلاً عن اتباعه أداء طقوس ما (وقد يصاحب أو لايصاحب مثل هذا الأداء حركات الظل) .

ومن الواضح ، أن رد الفعل الذى سينتج عن مثل هذه المواقف سوف يعتمد على إنتاج العمل ككل إلى جانب علاقة الشخصية بغيرها من الشخصيات وعلى الرغم من اجادة الانتاج إلا أن ذلك لابد وأن يصاحبه أداء حذر ومتميز لمثل هذه الحركات الأدائية. ويمكن أن ننظر لتلميحات برلمبلين "Perlimplin" الخاصة بطفولته كنوع من الخبرات السعيدة حيث كان يستمتع بحياته وكانت حركاته وصوته يتسمان بالحيوية والنشاط والسرعة وذلك فى مقابل حركته البطيئة وعزلته التى تتطرقنا إليها فى بداية المسرحية .

وإن تجسيد شخصية الشاب الذى يرتدى المعطف الفضفاض "Young man in the red Cape" تعد نوعًا من التحدى بالنسبة لقدرات الممثل. فكيف يستطيع الممثل تحديد ذلك أو التعبير عنها فى نطاق الحركات الأدائية؟

ا) فإنه سيسأل نفسه هل ابتداع برلمبلين "Perlimplin" لشخصية الشاب ذو القبعة الحمراء "Young man in the red Cape" ، ماهو إلا وسيلة لإقناع المتفرج بشيء ما منذ البداية أم أن الشخصيتين منفصلتين تمامًا أى أن شخصية برلمبلين "Perlimplin" الانطوائية تظهر من خلال ابتداعه أو تحليله لشخصية الشاب الصغير .

ب) وفى أى نقطة فى السيناريو الخاص بالمسرحية تتوحد شخصية برلمبلين "Perlimplin" مع شخصية الشاب الصغير الذى يرتدى المعطف الفضفاض"Young man in the red Cape" توحداً كاملاً وفى مثل هذه اللحظة هل سيكون أدائه الحركى هو أداء الشاب أم أداء برلمبلين "Perlimplin"العجوز نفسه ؟

ومما سبق يتضح ، أنه بمجرد توضيح دور الممثل فى إنتاج هذا العمل ، فذلك سيتيح له الفرصة لكى يتدرب على أداء مثل هذه الحركات التى يتم توضيحها لكى تعمل على نمو مثل هذه الحركات الأدائية وهذا يتطلب أسلوباً ارتجالياً بطبيعة الحال .

*** الكوميديا المرتجلة :"Commedia dell'Arte"**

ومن أشهر المسرحيات فى هذا المجال هى مسرحية الطبيب الطائر "The Flying Doctor" التى ظلت محفورة بالذاكرة لأقرب من عشرين عاماً . وتعد هذه المسرحية نوع من المعالجة التى قام بها إيوان ماكول "Ewain Maccoll"، لقصة موليير Moliére المعروفة باسم الطبيب رغما عنه "Le Médicin malgré lui" ولقد أضاف بيانكوليلى "Biancolelli" بعض التوضيحات وهو أحد الممثلين فى فن الكوميديا المرتجلة .

وتدور مسرحية الطبيب الطائر "The Flying Doctor" حول جورجبوس "Gorgibus" والد. لوسيل "Lucille" العاشقة ومحاولته لكى يزوجها من رجل متقدم فى السن ولكنه غنى . ولقد وضعت لوسل وحبيبها ڤلارىValére خطة لكى

يحبطوا هذا الزواج . وهذه الخطة تعتمد على أن يقوم سجانارلا Sganarelle خادم ڤلارى الطبيب الذى سيقوم بمعالجة لوسل وسينصح بإن تذهب لكى تجدد الهواء . ولقد تمكن كل من لوسيل وڤلارى خداع جورجبوس بسبب سذاجته وهكذا يستطيع العاشقان أن يتقابلا دون أى إزعاج . ولقد تم اكتشاف الخدعة واتهم سجانارلا بأنه مخادع وأفاق ، إلا أنه استطاع أن يخلص نفسه من ذلك كالمعتاد إلى جانب تأكيده لكل واحد على أن الأمور قد سارت للأفضل بالنسبة للجميع .

*** سجانارلا : "Sganarelle" :-**

ويبدو أن ؛سجانارلا هذا كان يتمتع بشباب خالد ، فهو واضع للدسائس ومستغل وكاذب . وهو دائماً يضع خططاً عادة ما تفشل ولكنه يستطيع تجنب مثل هذه المشاكل بسبب بداهه عقله وذكائه الخارق ؛ أى أنه كثيراً ما كان يجعل الموقف فى صالحه . وهو مولع بشرب الخمر وعاشق ملح ولكنه حريص بحيث لايتورط أكثر من اللازم مع خليلته وبطبيعة الحال فهو لم يراود أى امرأة عن نفسها أو يفضلها على مستقبله وهو يحشو كيسه بالمال دون أن يشعر بأى نوع من الحزن أو العار فى كل مناسبة ممكنة وهذا يتضمن السرقة التى دائماً ما يكون لديه حجة تبرر فعلتة هذه . وإذا ما تفاقم الأمر فإنه يهرب ، وبفضل حسه الداخلى وليس لاتصافه بإنه خبيث فإن فكاهة سجانارلا وذكائه الحاد وقدرته على أن يعيش فى ظل ظروف الحياة الصعبة جعلت منه أشهر من قام بدور المتشرد فى السنوات الأخيرة .

تحليل الأداء الحركى :-

يجب أن يقوم الممثل بالتدريب الصوتى والجسدى على نطاق واسع يتخلص من أى أداء حركى خاص بطبيعته الشخصية "Personal movement habits" وقد يساعد الممثل كثيراً أن يكتسب بعض المعلومات الخاصة بالكوميديا الارتجالية ولاسيما عند أداء دوره سجانارلا . ويعتقد الكثيرون أن موليير قد جعل شخصية سكارموس "Scaramouche" نموذجاً عند أداء دور سجانارلا فى الديوس الخيالى "Le Cocu Imaginaire" وبطبيعة الحال ، يبدو أن شخصية سجانارلا فى هذه المسرحية لها نفس الصفات .

ويمكن أن تعتمد حركات الأداء فى البروڤات والأداء الارتجالى على ما نعرفه من صفات أدائية خاصة بشخصية سجانارلا من خلال بحثنا إلى جانب قرائتنا للمسرحية الأولى . فيتسم سجانارلا بالشباب والذكاء الحاد والحيوية ، لذا فإنه سوف يقوم بحركات سريعة ووثبات مفاجئة . وإن ممارسته للسرقة توحى بخفة يده وتلاعبه بالتعاطف يوضح مدى قدرة شخصيته على التعبير عن حالات مزاجية مختلفة أو متنوعة بمحض إرادته وكما نعلم فهو حريص جداً فى علاقته النسائية . ويتضح مما سبق أن الممثل الذي سيؤدى دور سجانارلا لابد وأن يكون متسماً بالخفة وسرعة الأداء ويجب أيضًا أن يكون بارعًا فى أدائه لحركاته وأن تكون لديه القدرة على الجرى وتغير الاتجاه والحالة المزاجية كما يتطلب الدور حينها . وعلاوة على ذلك فإن إيماءات يده لابد وأن تكون رقيقة ومعبرة كأنه راقص .

وفى حين أن مثل هذه الصفات تعد جزءاً لايتجزأ عن الشخصية فهى تساعد أيضاً على توضيح إحدى الخطوط العريضة الخاصة بالشخصية وعلى الرغم من ذلك ، فإنه يعد خطأً مهمًا ، ويجب أن نكون أكثر تحديداً . فهل يعنى هذا أن هذه الشخصية لن تستخدم حركات الأداء التى تتسم بالعنف أو الحركات التى تعتمد على إلقاء الجسد بشدة أو الانثناء ؟ وهل تكون حركة اللمس بخفة هى نفس الحركة أم تتحول إلى نوع من النقر أو الاهتزاز أو ربما نوع من الهز العنيف والسريع أى أن تتحول حركة اللمس بخفة إلى الحركة التى تشبه حركة طرق الأصابع عند طرد بعض الأشياء ؟ وإذا ما حدث ذلك بالفعل فما هى التغيرات الداخلية المصاحبة لمثل هذا الأداء الحركى ؟ وهل تستخدم الشخصية مثل هذه العناصر كعنصر المكان والزمن والوزن لأداء الوظيفة الموضوعية أى توصيل رسالة ما ، أى أنه يتنكر مرتدياً عباءة وقبعة ويدخل من خلال النافذة . وربما نجد التركيز كله هنا ينصب على الإحساس بأداء الحركات ونحن ندرك بصورة كبيرة المواقف التعبيرية والتى توضح على سبيل المثال :- الحركات المثيرة أو الناتجة عن الصفات التى تم التوصل إليها من خلال التجربة السيكوسوماتية.

وربما يوضح سلوك سجانارلا لحظات تعتمد على الأداء الغير متكامل لعناصر الحركة ونجد بعض الإيماءات البسيطة التى تصاحب مثل هذه الملاحظات والتى

تساعد بدورها على إضافة معانى محددة وإبراز موقف محدد . ويمكن أن نسترسل فى افتراضاتنا إلى مالا نهاية . وإن ما نحتاج القيام به الآن هو أن ننتقل من دراسة الخطوط العريضة بصفة عامة إلى التركيز على موقف سلوكى بعينه ، ويمكن أن نحقق ذلك من خلال الدراسة العميقة للسيناريو ، أى أنه لابد من تنظيم شامل لإنتاج العمل ككل إلى جانب الاستيعاب الكلى للعلاقات فيما بين الأشخاص . وبعد الانتهاء من هذا كله فإنه فى هذه اللحظة بعينها نبدأ فى الاختيار وتعديل الحركات الأدائية وردود أفعال الممثلين .

*** التدريب الارتجالى :-**

شرح سجانارلا المتنكر كطبيب طريقته الأدائية قائلاً :-

إننى أمارس مهنة الطب : حبًا فيها فإننى أقوم بالتمريض والتطهير وأقيس النبض وأجرى العمليات وأقوم ببتر العظام والكسر والشق والتقطيع كما أقوم أيضًا ببعد الأشياء عن أماكنها الأصلية . وإننى أشن حربًا شعواء ضد أنواع المرض المختلفة حتى أننى عندما أدرك أن مريضًا قد استولى عليه مرض ما فإننى قد أصل إلى حد قتله لأريحه من عناء المرض . وعلى الرغم من ذلك فإننى لا أخطئ إطلاقًا .

حدد وحدات قياسك وهدفك العام وعندما تدرك تمامًا كيف يسير الحديث عندئذ سيكون لديك الخبرة الحركية التى ستساعدك على القيام بمثل هذه الحركات . ولقد قمت بالتدريب على حديث هوارد جورونى "Howard Goorney" ولقد أصبح هذا الحديث تقريبًا نوعًا من الرقص . بلى ! لقد قام بالحركات المائلة وإلقاء الجسد بشدة حتى حركة الانثناء هذه فى أوقات ما . ولقد كان خفيف البنية وكانت هذه ميزة ساعدته كثيراً كما أنه كان يحضر حلقات التدريب يوميًا لذا فقد كان هوارد يتحرك بمرونة ويسر وبنوع من الاسترخاء وكان حديثه يتخلله ثرثرات جانبية وحركات دائرية حتى يقع فجأة وينحنى فجأة ، حتى يستلقى بجسمه كله وهو يحملق

فى جورجبوس Gorgibus ويقفز بحركة سريعة . وفى اللحظة التالية نجده يمشى وهو غارق فى تأمل عميق مثل كروشو ماركس "Groucho Marx" وفى الخطوة التالية نجده يوضح مهاراته الجراحية للجميع دون أى استثناء وهذا هو تفسيرى ولابد أن تقوم بمثل ذلك أثناء قيامك بأحد الأدوار .

*** تذكر :**

يجب أن يدرك الممثل الراقص أنه منذ البداية سيؤدى مثل هذه الأدوار بصورة بديهية على حسب الدور ودون أى اختيار واعى للحركات التى يجب القيام بها . فهو لايقوم بذلك إلا عندما يبدأ فى تمثيل الدور ويشعر بالتوحد بينه وبين الشخصية التى يؤديها ففى هذه اللحظة فقط يبدأ فى الاختيار الواعى للإيقاع الخاص بالحركة والنماذج الخاصة بالحيز المكانى وتآلف أداء الحركات ولاسيما التذمر "honing" وهذا هو تفسيره لمثل هذه الشخصية .

ملحق

* أراء شخصية عن الرقص ، الحركة والتمثيل *

أننى أحلم أن يوماً ما سيرقص الممثل بتلقائية دون أى تفكير كما هو الحال بالنسبة للراقص الذى سيجعل حركاته الراقصة يصاحبها الأداء التمثيلى دون أن يشعر بأى خوف لأنه سيعبر عن ذلك بالكلام . فعلى أية حال ، يجب أن يكون كل من الممثل والراقص لديه القدرة على الأداء بصورة جيدة حيث إن الشىء المشترك فيما بينهما هو الأداء الحركى . يعمل كل من مصمم الألحان الراقصة والمدرس لفترة معينة فى عالم مثالى خاص بهما أى ورشة المسرح . وعلى الرغم من تفكك فرقتنا إلا أن تأثيرها مازال حتى بعد مرور عشرين عاماً . ولاتحظى فرقتنا بالتكريم بسبب إنتاجنا ومهاراتنا الدرامية فقط وانما بسبب راقصينا المحترفين مثل برجيت كلبرج "Birgit Cullberg" ومصممة الألحان الراقصة للباليه الملكى فى السويد Royal Ballet وسيجرد ليدر "Sigurd leeder" الراقص والمؤسس لباليه لجوس "Jooss Ballet" الذين أفاضوا فى مدح أو الثناء على قدرات الممثلين للقيام بالحركات الأدائية هذه .

وإن طقوس الرقصة لاتخرج عن كونها هكذا فى الأساس فعلى سبيل المثال :- فرقة بلوبيل جيرلز فى باريس "Bluebell girls in Paris" اللائى يقمن بمثل هذا النوع من الرقص حيث إنهن لايهتمن بالتعبير عن الصفات الخاصة بكل شخصية أثناء الرقص حيث إن ذلك يعد محرماً فى هذا السياق . ولقد رأينا فى الفيلم الغنائى الأمريكى المعروف باسم طابور الكورس "Chorus line" راقصين مدربين يجسدون شخصياتهم على خشبة المسرح . وتتضمن مثل هذه العروض رقصات فردية معبرة عن مواقف عاطفية مرت بها مثل هذه الشخصيات فى الواقع . وعلى أية حال ، ففى أحيان أخرى يطلب من طاقم التمثيل ككل أداء الفيلم الغنائى الأمريكى طابور الكورس بحرفية أى أن يقوم كل ممثل بنسيان شخصيته لكى يتوافق أدائه مع الطقوس الخاصة بمثل هذه الرقصة والذى نراه كجزء من الأفلام الغنائية التقليدية .

ونجد أنه فى مجال الدراما لا يتطلب من الممثلين أداء الطقوس الخاصة بالرقص

"dance routine" حيث يظهر تتابع الرقص وفقاً أو تبعاً للحبكة المسرحية نفسها وكيفية أداء الممثلين لدورهم طوال هذه المسرحية . وأما عن رقصة الفالس "Waltz" والمزروكا "mazurka" والباڤانا "Pavane" وغيرها فمثل هذه الرقصات تعد كجزء لايتجزأ من المسرحية أو العلاقات المزيفة التى ستستمر فى تفاعلها خلال الرقص وإن الشخصيات فى مثل هذه المسرحية لاتؤدى مثل هذه الخطوات أو الحركات بصورة كاملة .

وقد تظهر الحركات الأدائية الخاصة بأداء الكورس لمثل هذه الرقصة كنوع من الحركات التى تبعث علي البهجة والاسترخاء لدى المتفرج . وقد تؤدى إلى نوع من الثناء ولكن هل يتأثر أو يحدث ذلك نوعًا من التغير لدى المتفرج ؟ هل يجعل هذا العرض المتفرجين فى حالة من الضحك أو البكاء أو أن يتوحدوا مع الأداء أو يجعلهم يفكرون ؟ فربما يحدث ذلك فقط ، إذا لاحظ المتفرجون أن الممثل لايمشى مع الموسيقا أو أنه يستخدم القدم الخاطئة لأداء هذه الحركة . وينصب اهتمامى الآن على الممثل - الراقص الذى يتقن فن الأداء الحركى ويستخدمه لتجسيد الشخصيات على خشبة المسرح والتواصل مع الجمهور أى أنه يوصل معلومة ما أو يشارك معرفتهم لأحد الجوانب أو الصفات الإنسانية . ويؤدى ذلك إلى اكتساب المتفرجين لخبرة كبيرة ذات أهمية عظيمة، حيث نشعر وكأننا قد انتقلنا بصورة خيالية لكى نشعر بمثل هذه الخبرة الكلية التى تتضمن أنفسنا والأخرين .

ولايستطيع إلا مجموعة صغيرة من الممثلين إثارة مثل هذه ردود الأفعال . وعلى الرغم من ذلك يمكن للطلاب الآن القيام بذلك وهذا فى حالة اتقان التدريب على أداء الحركات . ونجد أن هناك بعض العوائق الصناعية التى تفصل الغناء عن الرقص والتمثيل ، وهى ليست ضرورية . وهذا لايعنى أن مثل هذه العلوم لاتحتاج إلى التدريبات الفردية ولكن يجب أن نتذكر أن مثل هذه العلوم نابعة من جذر مشترك آلا وهو الحركة "movement" .

*** مثال على ذلك :-**

لقد تم تخطيط الحفلة التى أقامتها عائلة كابلوت "Capulets" فى مسرحية

روميو وجوليت لشكسبير "Romeo and Juliet" حيث تجمع بين الوحدات المختلفة والتتابع الحركى . وكما نعرف فإن ذلك سينتج عن حركات محددة ومستمرة إلى جانب التفاعل . ولايكفى أن نتنازل بواسطة خلق نموذج عام ومتناسق ومكانى ذلك لأن وقت البروڤة محدود ويعد التركيز على السيناريو أكثر أهمية . فهذه العملية تشبه تفضيلنا لإعادة إنتاج عمل ما ضعيف على الرغم من أنك تستطيع رؤية الرسم الأصلى (أى إدراك الخطوط العريضة الخاصة بالعمل) .

ولقد قمت بتدريس الرقص لسنوات عدة ومما لاشك فيه هو أن كل واحد منا يتمتع ويستمتع بالأداء الحركى ويجد فيه نوعًا من المتعة والإثارة من خلال الدروس المختلفة التى يلقيها . ففى الدراما (الدراما الراقصة) التى تحتاج للرقص فإن المدرسين يعتمدون عادة على مشاهد مختارة من بعض المسرحيات التى تقوم على الحبكات الكلاسيكية أو التى تعتمد على الأسطورة ويعد هذا اختيار جيد – لعدة أسباب – ولقد اعتمد شكسبير "Shakespeare" على ذلك أيضاً . ولقد تم تجربة مثل هذه الحبكات القصصية واختبارها حتى أثبتت جودتها من الناحية النفسية . ومازالت للحبكة الأساسية فى المسرحية مغزى معين بالنسبة لنا حتى الآن وذلك لأننا نشعر حتى الآن بأوديسيس "Odysseus" وكيف أنه يواجه ويحاول التغلب على المخاطر الواحدة تلو الأخرى . وفى هذا الجزء لم نتعمق فى دراسة الشخصيات أو الأصوات ، حيث إن ذلك لايعد ذا مغزى كبير لأن الطلبة يحضرون حلقات للرقص أو الأداء الحركى، أى أن النتيجة التى نصل إليها هنا هى نوع من العمومية الخاصة بالمشهد . ولكننى أرى أن مثل هذه التجربة تعد ثمينة ومنعشة ومنشطة لمدرس المدارس ولاسيما فى الاجازات ولاتبدو بالنسبة لى أنها توصل لأى شىء ، فمن الناحية الفنية على سبيل المثال : ماذا سيحدث فى العام القادم ؟ فهل سيحصل الطلاب على تجربة عامة "generalised" للمرة الثانية وهل ستكون ممتعة أيضًا ؟ فقد يجد الناس ذلك مقبولاً لحد ما . ومما سبق يبدو أن الأساطير والدراما الكلاسيكية لا تنظر إليهما على أنهما مواد ذات شهرة وقيمة بالنسبة لدارس الدراما الراقصة ولكنها فوق كل هذا مادة آمنه .

ولم يبعث تأثيرى بأسلوب لابان أثناء تدريبى ولا حتى خبراتى أثناء سنوات عملى

فى ورشة المسرح إلى جانب طبيعتى إلى اختيار الأمان الفنى "artistic safety" وذلك لايعنى أننى لن أختار أبداً أن أصمم ألحان راقصة مأخوذة عن الأساطير القديمة ، حيث إننى أرى أنها مثالية بالنسبة للأطفال وربما للمبتدئين فى مجال الأداء الحركى والرقص (لقد أمضيت عدة أسابيع مثيرة عندما كنت طفل يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً أرتجل بعض المشاهد من الأوديسس "Odysseus").

ولكن على الرغم من ذلك فإن الطلبة المتقدمين فى هذا المجال يفقدون الكثير من الفرص ! فلما لايكونوا أكثر حباً للمغامرة ومحلية أى أنهم يعملون على إعادة إحياء الأساطير القديمة بحيث يحولون المواقف إلى أشخاص مع إضفاء بعض التعديلات بحيث تتناسب مع القرن العشرين وقد تساعد مثل هذه الأعمال على التعبير عن أحوال الإنسان فى وقتنا هذا أى أنها تلقى الضوء على من يملكون القوة ومن ليست لديهم أية سلطة ، عن الجماعة ضد الفرد ، وكيف نجد الضعفاء والأقوياء فى صراع دائم ، فإن القائمة لاتنتهى ، حيث إننا نعيش فى زمن غريب . وهيا بنا نجرب الأفكار المعاصرة وتكون لدينا الشجاعة أن لانلتزم بالدقة والأمانة فى الأداء ، "To Play Safe".

وأننى أعتقد أنه من حق مدرسى الدراما الراقصة أن يفتحوا الباب لاستكشاف الشخصيات . لذا فيجب أن نقضى قليلاً أو بعضًا من الوقت لدراسة السيناريو والعلاقات فيما بين الشخصيات ، أى فلنتتبع الطريقة التى سبق وأن ذكرناها فى الفصل العشرين . وإن هذا التناول لايقلل من شأن التجربة الحركية ، بمعنى أن ذلك يساعد على تشكيل دراسة للشخصية والتخلص من الأنشطة غير المهمة حتى نجد أنفسنا قد توصلنا إلى شىء مثير بحق بحيث يجذب انتباه الآخرين . فلقد انتقلنا الآن من العام إلى الخاص From the "general to the specific" . وإن مثل هذه التجربة بالنسبة لكل واحد من الطلاب قد تكون مثيرة للغاية حيث إنها ستنتقل بدورها للجمهور . وما هو مهم هو أن هو أو هى سيكونا قد خطا الخطوة الأولى لكى يصبح كل منهم ممثل أو ممثلة راقصة أو راقص . actor - dance .

المحتويات

الصفحة

رقم الإيداع / ٩٣٥٨ / ١٩٩٨
دولى ٩٧٧ - ٣٠٥ - ٠٣٣ - ٥
مطابع المجلس الأعلى للآثار


Bibliotheca Alexandrina
0240043